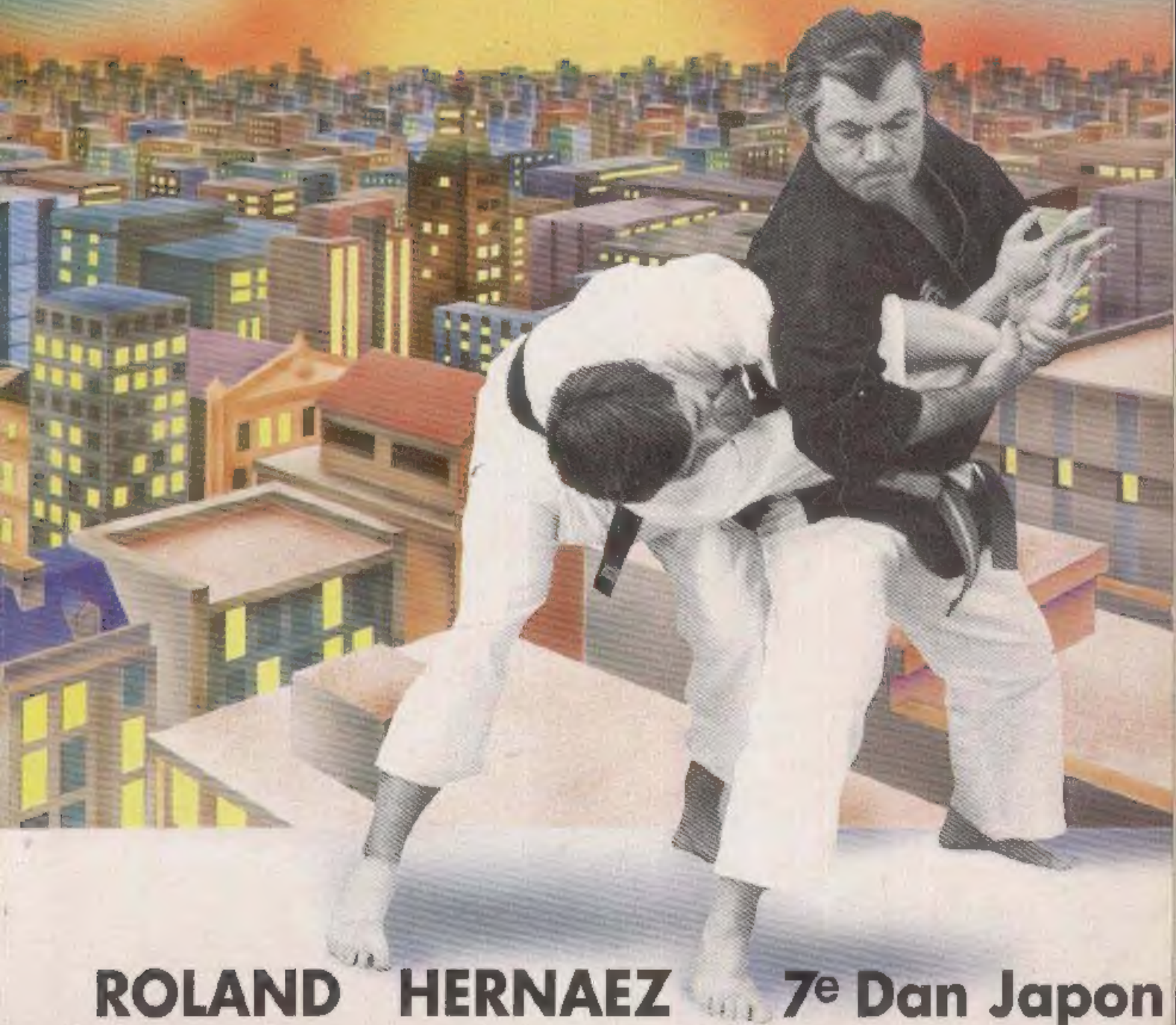


JU-JITSU

"La Force Millénaire"



ROLAND HERNAEZ 7^e Dan Japon

**Du JU-JITSU traditionnel
au NIHON TAI-JITSU moderne**

Connaissances Fondamentales

JU-JITSU

LA FORCE MILLÉNAIRE

**Roland
HERNAEZ**

**diplômé du Japon
Expert 7e dan
KYOSHI**

柔術

Réalisation AAR édition
Imprimé en France
ISBN 2-909137-00-7



Diplôme décerné au Japon par le Prince Impérial HIGASHIKUNI



Roland HERNAEZ,
Délégué Officiel du Japon,
(KOKUSAI BUDO IN et SEIBUKAN ACADEMY)
Délégué Officiel de la Fédération Internationale des Arts Martiaux
Diplômé du Japon CN 7e dan KYOSHI,
Diplômé d'Etat 2e degré KARATE - JUDO - JU-JITSU - AIKIDO,
Directeur Technique de la Fédération Internationale
de TAI-JITSU et Self-Défense.



Ancienne forteresse de samourai



DEDICACE

par Maître SHIZUYA SATO
Chef Directeur de l'IMAF Japon
8e Dan Ju-Jitsu HANSHI

Ce livre a été écrit par Roland Hernaez, professeur de Jujutsu et Nihon Jujutsu KYOSHI 7e dan. C'est d'ailleurs grâce à cet art martial que j'ai fait sa connaissance.

Roland Hernaez est un des principaux experts de Jujutsu en Europe et il est Directeur de l'IMAF France. Il n'a cessé de promouvoir le Jujutsu et, en reconnaissance de ses efforts, le siège social de cet organisme lui a décerné le prix "Budo Korosho".

Pour en arriver à ce niveau, Roland Hernaez a dû étudier et s'entraîner sans relâche, et je sais qu'il continuera d'étudier davantage et encore plus en profondeur pour devenir un des plus grands maîtres de notre discipline.

Je recommande fortement la lecture de ce livre à quiconque désire apprendre le jujutsu.

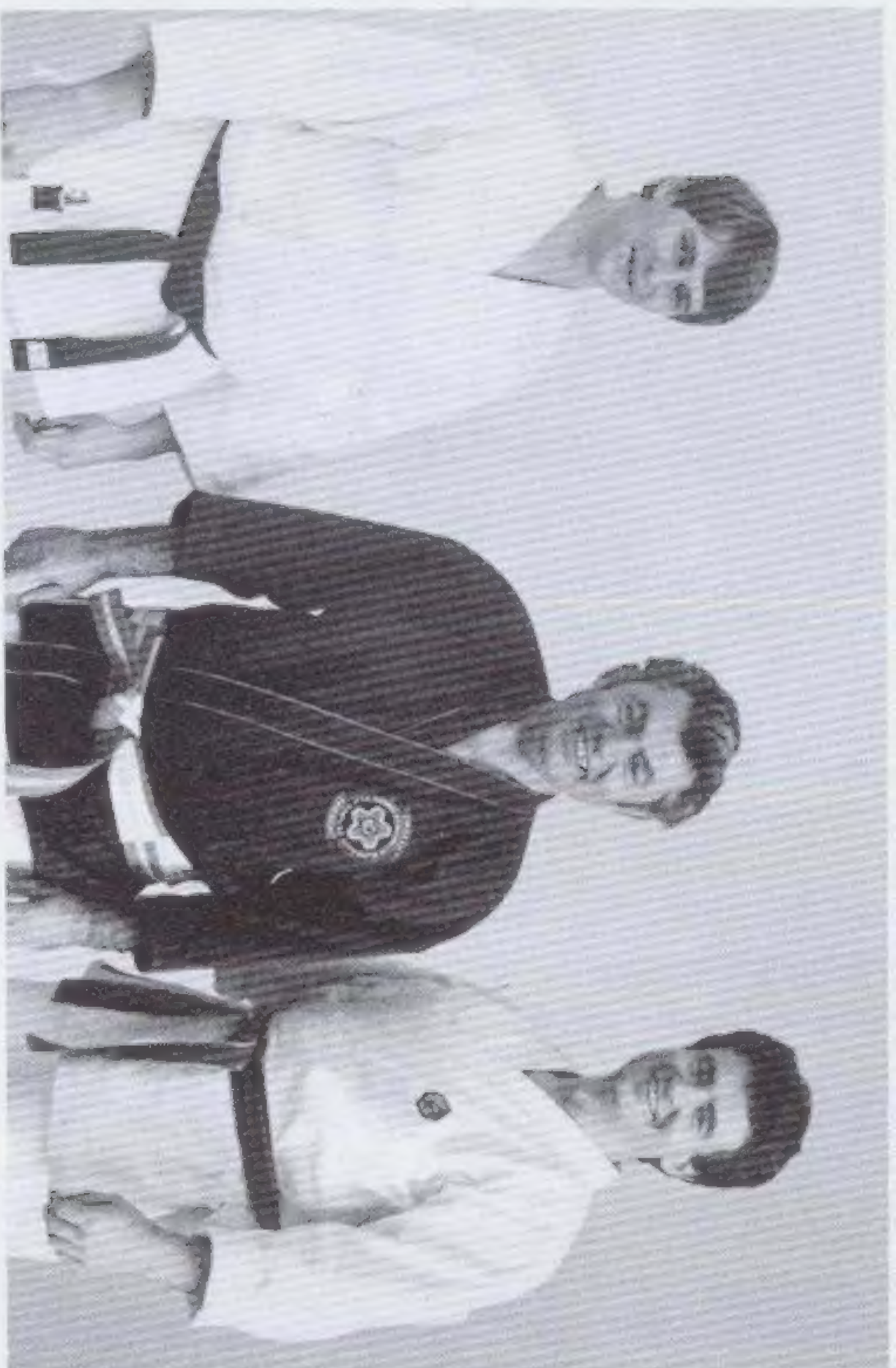
Shizuya Sato



Maître MASAFUMI SUZUKI 10ème dan
Directeur du SEIBUKAN de KYOTO.



Maitre MASAFUMI SUZUKI remettant, à KYOTO, le diplôme de
délégué officiel du SEIBUKAN à Roland HERNAEZ



L'auteur et ses deux partenaires (Uke)
à gauche Jean-Paul BILLAULT
à droite Christian LEFEVRE

PREFACE

De nombreux livres sur le BUDO existent. Certains excellents concernent le JUDO, le KARATE, l'AIKIDO.

Jusqu'à nos jours, aucun ouvrage de référence ne présentait de synthèse sur le JU-JITSU, racine et quintessence du BUDO.

Ce livre est le premier. Ecrit par un remarquable expert de la théorie et de la pratique du JU -JITSU , Roland HERNAEZ, il occupera la meilleure place dans la bibliothèque du spécialiste comme de l'amateur averti. Tous ceux qui recherchent, en BUDO, à parfaire leurs techniques de self-défense ou d'attaques corps à corps, trouveront dans ce livre une source de savoir inépuisable.

Très actif, Roland HERNAEZ est Directeur de l'Association Française de TAI-JITSU, premier Vice-Président de l'Union Européenne de JU-JITSU, l'E.J.J.U., et Président de l'International JU-JITSU and TAI-JITSU Federation, l'I.J.T.F. Mais il est aussi et surtout pour ses disciples un ami chaleureux, encourageant et un exemple pour les jeunes.

Docteur Héribert CZERWENKA-WENKSIETEN
Directeur technique UNION EUROPEENNE
de JU-JITSU - 7^e Dan
Vienne, AUTRICHE



Sensei SHIZUYA SATO et Roland HERNAEZ

L'ESPRIT DU BUDO

A notre époque qui se veut hors des sentiers battus, le BUDO est considéré à tort comme un sport ou un ensemble de disciplines dont le but est la compétition. Nous allons nous efforcer bièvement de définir ce qu'est le BUDO et l'ESPRIT qui doit l'animer.

Nos références et citations sont, en partie, extraites d'un remarquable ouvrage dont nous recommandons la lecture : "Les Arts Martiaux ou l'Esprit du Budo" par Michel Random.

Dans l'héritage que nous a légué le Japon traditionnel, les arts martiaux ont une place de choix et nombreux sont les amateurs de BUDO qui, au travers de leur discipline, ont découvert le Japon et en sont devenus amoureux. Un de mes amis le Docteur Christian Huguet, spécialiste en KENDO et acupuncteur de talent, a séjourné dans l'Empire du Soleil Levant. Voici ce qu'il écrit dans son livre "Acupuncture et Arts Martiaux" Edition Maisonneuve: "L'OCCIDENT commence seulement à découvrir la richesse et l'originalité de ce que nous appelons aujourd'hui des sports mais qui, pour des générations d'extrême orientaux, ont constitué, sinon une raison

de vivre, tout au moins une vocation déterminante. Ces techniques de combat, relevant directement du Code d'Honneur des Samouraï, restent pour les occidentaux un peu mystérieuses. Il n'y voit trop souvent qu'une source de self-défense alors qu'elles ne procurent pas qu'une simple sécurité mais, comme tous les arts martiaux, proposent à ceux qui les pratiquent assidûment, une règle de vie morale non moins que physique.

Chaque exercice arrive à l'intelligence des idées philosophiques et morales que cette discipline comporte. Ainsi, les arts martiaux permettront d'adapter à la vie courante les principes de complémentarité d'union et d'harmonie qui en constituent le fondement, procurant par là un parfait équilibre moral."

Avant d'aller plus loin, nous analyserons le mot BUDO. Il s'agit de l'ensemble des arts martiaux ou arts de guerre (Mars étant, dans le polythéisme, le dieu de la guerre), BU voulant dire guerrier et DO la voie. Il est intéressant de noter que le mot BU signifie réconciliation, harmonie. Le BUSHI était le guerrier japonais, le BUSHIDO (voie du guerrier), par extension, le Code d'Honneur des Samouraï.



Stage international de Paris,
Sensei SHIZUYA SATO et Roland HERNAEZ

Les historiens situent la mise en place du code BUSHIDO aux environs de 1190 (époque KAMAKURA).

Il est très important de préciser que ce code exaltait l'esprit de droiture (GIRI) ; la vie doit être protégée tant qu'elle est juste, mais c'est en apprenant le détachement de la mort que l'on connaîtra tout le prix de la vie. "Se précipiter au plus épais de la bataille et s'y faire tuer, c'est assez facile... C'est assez facile et à la portée du plus simple des rustres, mais c'est le propre du vrai courage de vivre quant il faut vivre et de mourir **seulement** quant il faut mourir." Souvenons nous que le Japon a prouvé, durant la dernière guerre mondiale, que le Code d'Honneur était toujours en vigueur. Ne pas baisser les bras, combattre jusqu'au bout, suivre les directives des chefs et de l'Empereur était le reflet du BUSHIDO. Les fameux KAMIKAZE en sont l'exemple même.

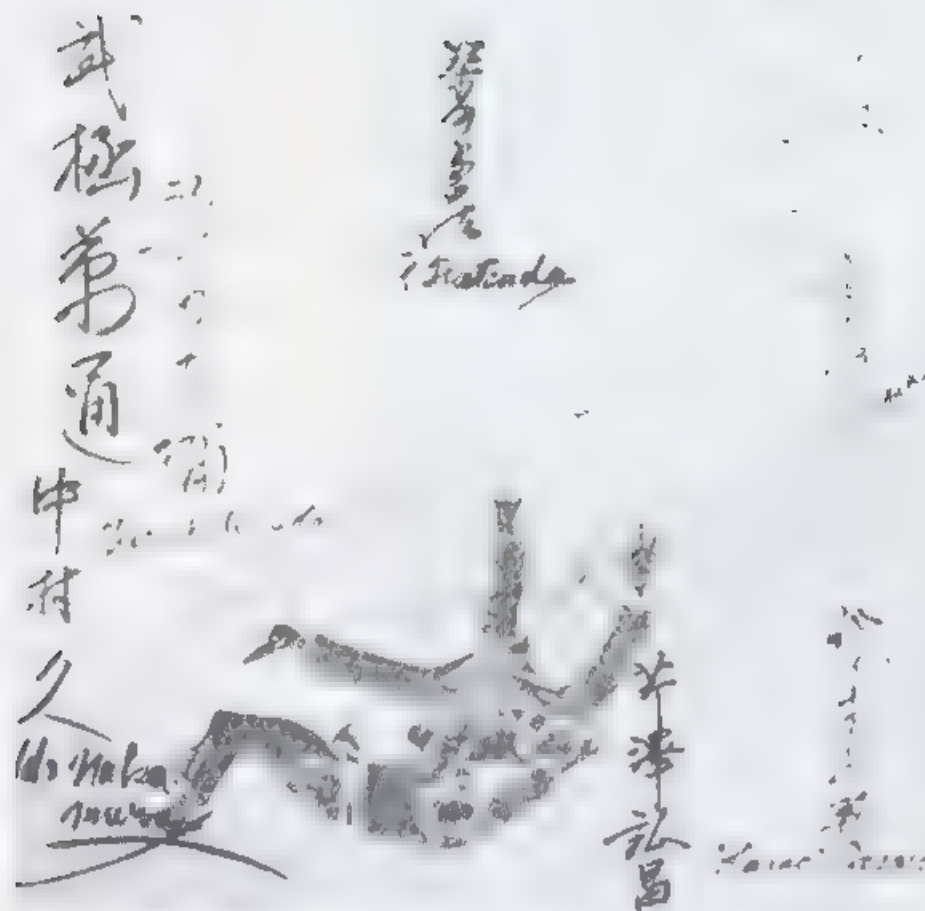
L'esprit des arts martiaux est toujours le même, qu'il s'agisse du BUSHIDO ou du BUDO, les principes sont communs. La

science des mouvements, des techniques, de l'énergie sont les racines de l'arbre dont parfois on ne voit que la cime. On ne peut pratiquer sérieusement le BUDO comme un passe-temps, être véritablement BUDOKA implique un engagement total, un peu comme on entre en religion. Etre BUDOKA signifie, aussi accepter les autres ce qui, dans notre monde moderne sans tendresse, n'est pas toujours évident. Le BUDO doit rester un art de vivre, un art d'amour et de paix, une manière de se connaître, de connaître les autres et de savoir s'accepter. Chacun doit aller chercher dans le BUDO la méthode qui lui permettra de progresser vers l'harmonie physique et morale. Dès qu'il aura trouvé et choisi sa voie, il devra s'efforcer d'aider les autres à parvenir à la connaissance. L'entraide et la prospérité mutuelle, devise de Maître KANO étant le reflet de l'esprit du BUDO.

Les qualités humaines peuvent et doivent trouver leur épanouissement grâce aux arts martiaux. Le JU-JITSU est un moyen sûr d'y parvenir.



Démonstration au BUDOKAN de Rueil
devant les Maîtres Japonais.



Paraphe des plus grands maîtres du BUDO.
ici apposé après le stage et congrès de SHIZUOKA au Japon

Maitre MINORU MOCHIZUKI 10e dan

Maitre KENKICHI TSUKIDA 9e dan

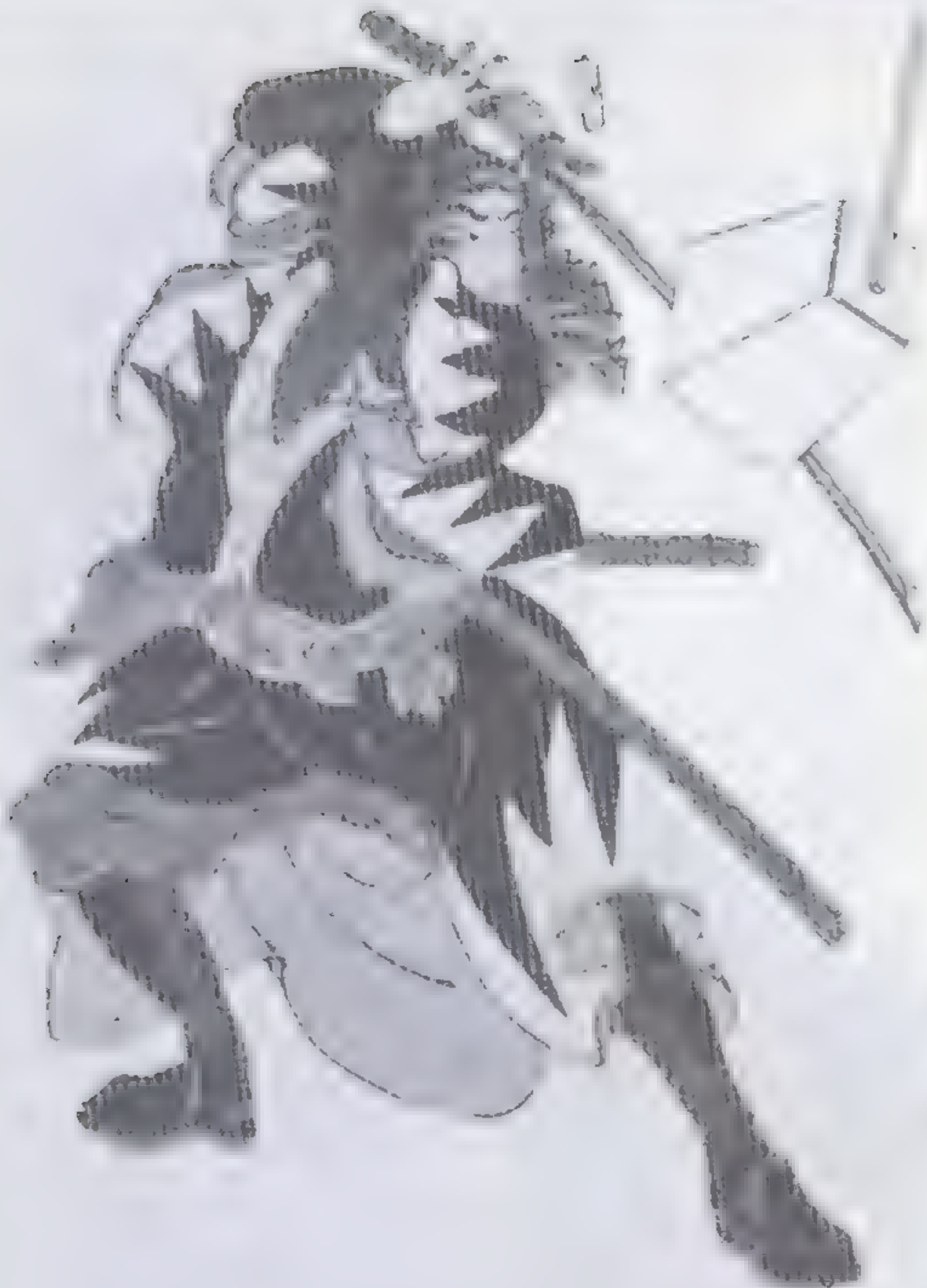
Maitre SHINSU KE OKUDA 8e dan

Maitre HIROMASA SERIZAWA 8e dan

Maitre HISASHI NAKAMURA 8e dan

Maitre KAZUMAZA IWATA 9e dan

Maitre NOBUMASA YOSHIDA



一
勇
國
畫

横川 勘平 宗利

Samourai en action

Le JU-JITSU: des origines au XXème siècle

Depuis que l'homme est apparu sur terre, il a dû combattre pour rester vivant face à une nature hostile, non seulement contre les animaux, contre les hommes pour défendre ses biens, mais aussi pour assurer sa supériorité, pour régner en maître sur son entourage.

Le Japon pays en proie à des guerres perpétuelles entre clans mais aussi pour protéger son territoire, développa l'art du combat d'une manière particulièrement efficace surtout en ce qui concerne le corps à corps et ceci pendant la période féodale durant laquelle les arts militaires prirent un maximum d'importance. Parmi ces arts le SUMO puis le JU JITSU occupaient la première place. A l'origine, le SUMO (ou SUMAI c'est à dire le combat) était confondu dans l'ensemble des luttes japonaises. Selon les historiens, sa séparation remonte à un fameux combat, celui de NOMI NO SOKUNE et TAIMA NO KUE HAYA. Aujourd'hui, il est admis que les origines du JU JITSU datent de cette époque.

De toute façon, il est vraisemblable que les Arts Martiaux japonais naquirent aux Indes, puis, par l'intermédiaire de la Chine se concrétisèrent plus tard au Japon. Des documents prouvent qu'en Grèce comme en Egypte des méthodes de combat proches du JU JITSU Japonais étaient pratiquées par les hommes d'armes. Des bas reliefs sur certains tombeaux le démontrent de manière formelle. EN 527 de notre ère, le moine indien BODHI DHARMA enseignait la religion bouddhiste dans un monastère du nom de SHAOLIN dans la province de HONAN en Chine. BODHIDHARMA (DARUMA) incorpora dans ses exercices quotidiens de ZEN, exercices qu'il enseignait à ses moines, des techniques de combat corps à corps inspirées de la lutte animale. Il est intéressant de noter que le nom de SHORINJI que l'on retrouve dans l'histoire du BUDO Japonais et dans plusieurs écoles (SHORIN-RYU, SHORINJI KEMPO, etc...) est la lecture du mot chinois SHAOLIN.

Introduit au Japon par les moines, certaines de ces techniques donnèrent naissance au SUMAI, au TODE, au KOGUSOKU qui deviendra l'AIKI-JITSU, ainsi que KUMIUCHI art du combat à mains nues né sur

les champs de bataille.

Trois grandes époques peuvent caractériser l'évolution des Arts Martiaux au Japon.

L'époque du BU-JUTSU: époque des techniques de combat expérimentées au cours de luttes sanglantes ou sur les champs de bataille.

L'époque des BU-GEI (art du combat): les techniques sont classées en 18 arts: les BU-GEI JUHAPPAN- époque du perfectionnement des styles, création d'écoles. Les techniques du JU-JITSU créées à une époque où le combat, réalité quotidienne, enseignait l'art du survivre, sont codifiées -les BU-SHI- (guerriers et SAMOURAI) souvent des maîtres de renom ouvrent des écoles: les RYU.

L'époque moderne: les BU-DO: création des Arts Martiaux traditionnels. Les soucis principaux étaient orientés vers l'esthétisme -l'éducation physique et morale des pratiquants - orientation de la technique pour la technique (JITSU) vers la voie (ou DO) - la recherche se poursuivant toute une vie. Subissant l'influence de groupements religieux, les Arts Martiaux s'imprègnent de philosophie, obligeant parfois à accorder une prédominance plus spirituelle que physique.

En revenant aux origines du JU-JITSU, le maître JIGORO KANO créateur du JUDO moderne (1860- 1939) explique, que venant de Chine, les premiers maîtres donnèrent un enseignement de base très rudimentaire. Les techniques d'attaque et de défense portaient essentiellement sur l'utilisation des mains et des pieds. Au fur et à mesure, les pratiquants utilisèrent davantage la souplesse, l'esquive venue du travail au sabre, le contrôle de l'attaque, l'apport de luxations et projections. Le JU JITSU était né. Cependant, le JU-JITSU des SAMOURAI ne comprenait pas uniquement des projections, coups, luxations et étranglements mais aussi un art qui permettait de sauver un sujet en état de mort apparente ou de calmer certaines douleurs: cet art s'appelait KUATSU. Les KUATSU sont toujours enseignés aux ceintures noires et en particulier aux professeurs. Ils font partie des épreuves d'examen 2ème Dan de NIHON JU-JITSU et NIHON TAI-JITSU.

Ces techniques de "Retour à la vie" agissent en général sur l'excitation des zones réflexogènes avec retentissement sur les centres nerveux et cardiaques. Le mot KUATSU est la contraction de KUA (Vie) et TSU (JUTSU). Le mot KWAPPO qui est souvent employé par les spécialistes signifie "ensemble des méthodes de retour à la vie".

Pour ajouter à la formation du JU-JITSU'KA, les KUATSU se complétaient du SEIFUKU (art des rebouteux).

Sur le plan historique, le KOJIKI livre des choses anciennes, un des plus vieux ouvrages de référence, puis plus tard le NIHON SHOKI, relatent des épisodes de lutte corps à corps.

Dès le début de l'ère MUROMACHI, à partir du 14^{ème} siècle, le SUMO et le KUMI-UCHI commencèrent à se codifier. Faisant partie de la formation des SAMOURAI, ils donnèrent naissance vers 1500 au BU JITSU (techniques de Combat) et à de nombreux RYU, chacun de ces RYU ayant une méthode et surtout une technique propre à lui-même. Chaque RYU transmettait oralement l'ensemble codifié du maître aux disciples.

Les premiers RYU naquirent durant le Japon médiéval, vraisemblablement au 15^{ème} siècle. Issu de ces RYU, l'art des BUSHI (guerriers) allait progressivement trouver sa forme définitive. Cependant, ce ne fut qu'au début du 17^{ème} siècle que le nom de JU-JITSU apparut fréquemment à la place de l'appellation KUMIUCHI. Groupés sous le nom générique de JU-JITSU, voici quelques uns des RYU célèbres: YAWARA JITSU, TAI-JITSU, WA-JITSU, TORITE, KOGUSOKU, KEMPO, HAKUDA, KUMI UCHI, SHU BAKU, KOSHI NO WAKARI, TENSIN SHINYO RYU, KITO RYU, KIU-SHIN RYU, TAKENO UCHI RYU.

Cependant comme il a été dit auparavant, l'influence chinoise continua d'imprégner les BUDO japonais, par exemple vers 1600, un Chinois TCHIN GEN PIN, s'installa à EDO qui deviendra plus tard TOKYO et enseigna des techniques de combat corps à corps de l'époque MING à trois RONIN (voir plus loin). Le travail accompli par ces quatre techniciens fait partie de cette immense compilation qu'est le JU-JITSU. Recherches locales, apports extérieurs, venant souvent de Chine, ont contribué à l'évolution du JU-JITSU ancestral, lui donnant par fois une forme imprégnée de douceur et de non violence. La philosophie chinoise donne en ce qui concerne la forme de combat corps à corps du JU-JITSU l'image du saule pliant sous la neige, cédant ensuite sous son poids

pour la rejeter, par opposition au pin qui résiste longtemps à cette accumulation avant de voir ses branches brisées.

Quelques précisions concernant le BUSHIDO, les SAMOURAI et les RONIN

Le code d'honneur des SAMOURAI, le BUSHIDO comprenait les règles de vie, la vénération des ancêtres, l'obéissance totale au suzerain, la probité d'esprit et de cœur, le mépris de la mort.

Le premier ouvrage traitant de ce code est le HAGAKURE 'livre secret des SAMOURAI'. Il fut écrit aux environs de 1700 par un moine guerrier YAMAMOTO TSUNETOMO. Cet ouvrage exalte, en onze volumes, le BUSHIDO. INAZO NITOBÉ a écrit dans *BUSHIDO, l'âme du Japon*, 'le BUSHIDO, en tant que code éthique indépendant, disparaîtra peut-être mais sa valeur n'aura pas changé, ses écoles martiales seront peut-être anéanties mais sa lumière et sa gloire survivront à leur ruine'.

Le BUSHIDO allie à l'étude des formes classiques des arts martiaux japonais, la recherche d'une certaine pureté dans la forme. C'est donc non seulement l'étude du style, mais la poursuite du spirituel.

LES SAMOURAI : le samouraï 'celui qui sert' le chevalier prêt à tous les sacrifices, chef menant ses troupes au combat est aussi un défenseur de la paix ainsi qu'un administrateur. Citons l'ouvrage remarquable *SAMOURAI, seigneurs japonais de la guerre* par Stéphen R. TURNBULL (Bordas).

"SAMOURAI, personnage tour à tour cruel et romantique imprégné de loyalisme est toujours prêt au sacrifice de sa vie...chevalier médiéval rompu aux arts martiaux et plongeant dans la bataille pour y mener son combat singulier, toute l'histoire politique et militaire du Japon repose sur l'épopée des SAMOURAI du 16^{ème} siècle; NOBUNAGA et HIDEYOSHI combattirent à la tête de leurs SAMOURAI pour unifier le Japon et lorsque la paix fut enfin établie pour plus de deux siècles, les SAMOURAI, devenus fonctionnaires abandonnèrent leurs armures fonctionnelles, remplacées par l'eau des rizières, pour d'autres plus élaborées et plus décoratives."

LES RONIN : il s'agissait de SAMOURAI qui ayant quitté volontairement ou non le service de leur seigneur, ne possédaient en général que leur armure, leur épée et leur courage. Les RONIN vivaient de charité, certains suivaient scrupuleusement le code d'honneur du BUSHIDO, par contre d'autres devinrent brigands. Quelques RONIN firent des experts en BUDO et ouvrirent des DOJO.

LES GRANDES ECOLES DE JU-JITSU

Ouvrage de référence le **BU-JUTSU RYU JOROKU** (biographie des fondateurs de RYU)

Sachant que le moyen âge japonais dura plus de mille ans, on comprend pourquoi les arts martiaux japonais ont atteint un degré de perfection qu'aucun pays n'a pu égaler. L'origine de nombreuses écoles reposent sur des légendes plus que sur des réalités. L'addition des techniques utilisées par les BUSHI comme par les moines guerriers ou tout simplement par les marchands et paysans et reprise par des experts de valeur fit le reste.

La légende la plus caractéristique est sans conteste celle qui explique l'origine de l'école très populaire: **YOSHIN RYU** "l'école de l'esprit du saule". Un médecin du nom de **SHIROBEI AKIYAMA** après avoir étudié un grand nombre de techniques, les enseigna mais sans le succès escompté. Un jour d'hiver, pendant qu'il méditait, une violente tempête de neige brisa de nombreux sapins, seul un saule par sa flexibilité rejetait le poids de la neige. Le médecin fut illuminé par cette démonstration "céder pour vaincre" et modifia son enseignement qui fut à l'origine du JU-JITSU et certainement du JUDO moderne (école J.Kano).

L'ECOLE TENJIN SHINYO RYU

Il s'agit de la fusion de deux anciens RYU, le **YOSHIN** et le **SHIN NO SHINDO**. Le fondateur de la première, comme nous venons de le lire, s'appelait **SHIRONEI AKIYAMA** et vivait au 17ème siècle. L'école **SHIN NO SHINDO** fut fondée par le policier **YAMAMOTO**. Les deux méthodes furent réunies par **ISO SENSEI** sous le nouveau nom de **TENJIN SHINYO RYU**.

ISO MATAEMON s'attacha spécialement au travail de **IATE-WAZA** (les coups), son troisième successeur qui portait le même nom fut un des professeurs de JU-JITSU de maître **J. KANO**. Ce dernier et maître **ISO** firent d'ailleurs une démonstration de JU-JITSU devant le général **GRANT** en visite au Japon. **GENJI NO HEIHO**: une des plus anciennes écoles (Japon féodale du 13ème siècle). Patrimoine d'une grande famille, les **GENJI**, l'école comprenait l'art complet de la guerre: construction de forteresses, armement des guerriers, techniques de combat, **KYUDO**, **KEN-JITSU**, pratique du **KUMILCHI**, etc...

TAKENO UCHI RYU (16ème siècle)

Le fondateur, un samourai de haut rang **HISAMORI**, fut appelé plus tard **TAKE NOUCHI**. L'école fut élargie aux connaissances suivantes: sabre, **NAGITANA** (lance), **TESSEN** (éventail de guerre), **JO** et **BO** (bâton), **SHURIKEN** et **TANTO JITSU** (poignard).

Une autre grande famille au 16ème siècle, les **TAKEDA** (**TAKEDA HEIDO**). Enseignement qui donna naissance au **DAITO RYU AIKI-JITSU**. Cette méthode comprenait de très nombreuses techniques issues de l'art du sabre le **KEN-JITSU**. **MINAMOTO NO YORIOYSHI** (1036-1127) fût un des plus grands maîtres de JU-JITSU de l'époque. Sa technique imprégna certainement l'école **TAKEDA**.

L'ECOLE YORITOMO fondée par MINAMOTO NO YORITOMO.

Celui-ci exhortait ses hommes à pratiquer les arts martiaux en accordant une large place au JU-JITSU. Les noms **TEDORI** et **TEDIKI** furent souvent employés dans cette école. La devise de **MINAMOTO** était la suivante: 'remportez la victoire sur le dos de votre cheval mais n'y réglez pas'.

L'ECOLE YAGYU SHINGAN RYU : (**DE SHIN** esprit et de **GAN** regard) fondée par **YAGYU**. La méthode comprenait en plus du JU-JITSU, les armes du **KOBUDO**: lance, éventail, faucille, bâton, etc...

KO GUSOKU: L'histoire des arts martiaux japonais écrite en 1714 par **SHIGETAKA HINATSU** comprend 10 volumes: tactique, manœuvre, étiquette, tir, équitation, sabre, lance, armes à feu, **KOGUSOKU**, JU-JITSU. Le **KOGUSOKU** était un ensemble de techniques de défense contre un attaquant portant une arme légère.

LE TAI-JITSU RYU : méthode spécialisée pour le combat corps à corps et contre armes légères (sabre court, poignard): l'étude se faisait entre **BUSHI** revêtus d'une armure légère et armés d'un **TANTO**. Le **TAI-JITSU** était aussi appelé **KOSHI NO MAWARI**.

Le nom **JUDO** était employé par l'école **JIKISHIN RYU** à l'époque **TOKUGAWA** (1600). Ce style de JU-JITSU n'avait rien à voir avec le JUDO créé par maître **KANO** en 1882.

L'ECOLE KITO RYU JU-JITSU : où **JIGORO KANO** fût élève. Cette école créée au 17ème siècle par le maître **UKUNO** élève du Chinois **CHANG YAN PIN** et par ses successeurs les maîtres **TERADA** et **IBARAGI**. Ce dernier amena l'école à la prospérité. Dans un ouvrage secret **FLJI YOSHIMURA** élève et successeur de maître **IBARAGI** désigne la forme positive et la forme négative de **KITO RYU**: "on doit vaincre avec l'une ou l'autre de ces formes, on doit vaincre la vigueur par la souplesse en sachant utiliser la force adverse tout en préservant la sienne; on ne peut pas vaincre lorsque l'on a l'intention de déployer sa force en s'appuyant sur la force adverse". Comme on peut le constater, les principes mêmes du JU-JITSU et du futur JUDO du **KODOKAN** sont ici mis à l'évidence.

L'EPOQUE MODERNE

Février 1854 - Partis de New Folk aux Etats Unis, les quatre bâtiments à vapeur de l'escadre du commodore MATTHEW PERRY arrivent enfin dans la baie d'EDO. Le commodore est chargé de conclure un traité avec l'Empire du Soleil Levant, traité portant sur les points suivants: protection des marins américains faisant naufrage sur les côtes japonaises, droit de ravitaillement des bâtiments, accord pour des échanges commerciaux.

Bien que très mal accueillis par la population et les SAMOURAI fidèles à leurs principes, "le Japon ne doit pas être ouvert aux étrangers", les nouveaux temps étaient arrivés. Le pays du matin calme ne sera jamais plus ce qu'il avait été depuis des siècles et des siècles. L'ère MEJI qui approchait à grands pas allait balayer ce passé, la féodalité disparaître mais de ses cendres allaient naître le BUDO et celui-ci tel le Phénix de la légende, de ces ailes couvrirait le monde.

Nous avons vu que le JU JITSU était naturellement à l'époque féodale un ensemble de techniques qui décidaient de la vie et de la mort du pratiquant. Son étude mettait l'homme dans un état réceptif sur toute chose et en particulier sur les champs de bataille, ceci avec l'instauration du gouvernement des SAMOURAI établi à KAMAKURA (1192-1333) où les formes de combat corps à corps se développèrent. Avant 1880, le JU JITSU n'était plus une technique mais un nom dans lequel le public englobait toutes les écoles de combat corps à corps qui n'étaient pas du SUMO.

Certaines écoles pratiquaient une forme de lutte avec veste et pantalons courts, d'autres des techniques pour maîtriser un adversaire, d'autres la manière de lier un prisonnier. N'oublions pas que le but de JU-JITSU était de poursuivre le combat en luttant avec succès lorsque l'on perdait son sabre.

Le JU-JITSU après de longues années de développement avait atteint un tel degré de perfectionnement que même les faibles remportaient des victoires sur des ennemis puissants.

Un élément extrêmement important influença l'essor du JU-JITSU, en dehors des champs de bataille. Durant la période TOKUGAWA (1603-1868) caractérisée par un système rigide et isolationniste, le SAMOURAI circulait porteur de deux sabres à la ceinture tandis que les citoyens se voyaient interdire le port d'arme. Face aux comportements souvent belliqueux des SAMOURAI et RONIN, les bourgeois et marchands développèrent eux

aussi l'art du combat avec des objets familiers et souvent à mains nues. Il en fut de même pour les paysans qui utilisèrent en plus des outils agraires comme moyen de défense, des techniques de coups (ATEMI), voir la création et le développement de l'OKINAWA TE puis du KARATE. En 1877, un décret interdit l'usage et le port des sabres des BUSHI, d'où indirectement essor du combat rapproché. De plus, durant la période féodale, le port du sabre était interdit au peuple (86% de la population). L'art du JU JITSU se répandit logiquement.

En 1868, le SHOGUNAT TOKUGAWA fut renversé. Le gouvernement MEJI s'installa à TOKYO. Le système féodal s'achevant, le Japon rejetait les cultures et traditions anciennes et se tournait vers l'Occident.

Cependant, le JU-JITSU avait été classé, sous l'ère MEJI, dans les arts à préserver. En 1886, 19ème année de l'ère MEJI, la préfecture de police adopta officiellement le JU JITSU comme méthode réservée aux policiers. En 1882, un événement capital pour le futur des arts martiaux allait naître à TOKYO. Un professeur d'université JIGORO KANO crée le JUDO à partir de techniques de JU JITSU d'où sont supprimées de nombreuses prises dangereuses dans le combat sportif. De plus, son enseignement comportait en parallèle des techniques traditionnelles de JU-JITSU. A propos de ce dernier, citons les paroles du maître KANO "Il est une technique d'attaque et de défense à mains nues par principe. Pourtant, on fait face non seulement à des adversaires aux mains libres mais également à d'autres qui ont soit une épée, soit une lance, soit un bâton. Dans ce dernier cas, il n'est pas impossible que le pratiquant de JU-JITSU emploie une arme."

L'essor du JUDO et du JU JITSU permit le développement mondial d'autres arts martiaux: le KARATE moderne SHOTOKAN créé par maître FUNAKOSHI, le WADO RYU créé par un disciple de celui-ci, maître OTSUKA. Maître OTSUKA était aussi un expert en JU-JITSU et incorpora dans son style de KARATE des principes utilisés en JU-JITSU. L'AIKIDO de maître MORIHEI UESHIBA (1883-1969); c'est à partir du vieux JU JITSU, du KEN JITSU, de l'AIKI-JITSU, du DAITO RYU de TAKEDA que le O SENSEI créa sa méthode.

LE SHORINJI-KEMPO - selon la tradition, l'Empereur MING-TI de la dernière dynastie HAN envoya aux Indes des agents qui rapportèrent des techniques de combat rapproché. Ensuite BODHIDHARMA, 28ème patriarche de BOUDDHA s'installa en Chine à CHAOLIN. Le SHORINJI-KEMPO fut créé en 1949 par maître NAKANO

MICHIONI appelé DOSHIN SO (1911 1981) envoyé en mandchourie comme agent des services secrets japonais. Il fût initié aux arts martiaux chinois par CHINRYO, moine TAOISTE. Plus tard, il devint élève et ami d'un expert en boxe chinoise nommé WEN LAO SHE. Il étudia le CH'UAN-FA l'art du poing ou KEMPO en japonais. Le SHORINJI-KEMPO de DOSHIN SO fût mis en forme après un savant assemblage de boxe chinoise et de JU-JITSU japonais. En plus de l'aspect martial, le GOHO, techniques proches du KARATE par ATEMI et blocages, et le JIHO composé de projections et clés, le SHORINJI-KEMPO met l'accent sur la pratique de la méditation et de la philosophie du KONGO ZEN. Ce dernier point l'assimile à une religion plus qu'à un BUDO. DOSHIN SO a établi le quartier général du SHORINJI KEMPO à TADOTSU dans l'île de SHIKOKU au sud du Japon.

LE NIHON JU-JITSU : héritier du JU JITSU ancestral, le NIHON JU-JITSU (NIHON signifiant, ce qui est fondamentalement japonais) est la méthode officielle enseignée au sein de l'IMAF (Fédération Internationale des Arts Martiaux Japonais), selon les préceptes établis par le SHI HAN ITO 10ème dan et son assistant et successeur SHIZUYA SATO 8ème dande NIHON JU-JITSU. L'auteur est titulaire du diplôme 1er degré (le plus haut degré) pour l'enseignement du NIHON JU-JITSU sur le plan international.

LE YOSEIKAN : son fondateur maître MINORU MOCHIZUKI, 10ème dan, enseigne en parallèle de très nombreux BUDO. Son rayonnement et sa technique font de lui une des plus grandes figures des arts martiaux à travers le monde. Cette école se trouve à SHIZUOKA.

L'HAKKO-RYU : ('Ecole de la 8ème lumière, fondée en 1930 par maître RYUNO OKUYAMA) synthèse de JU-JITSU et AIKI-JITSL, cette méthode est spécialisée, de plus, en médecine douce, massage, SHIATSU.

LE YOSHINKAN : (de maître GOZO SHIODA 10ème dan MENJIN) cet art est très proche de l'AIKI JITSU par son style et son efficacité. SHIODA SENSEI est un des dirigeants de haut niveau du KOKUSAI BUDO IN.

LES PRECURSEURS DU JU-JITSU EN EUROPE

Le Capitaine britannique HUGLES s'inscrit au KODOKAN de TOKYO. En Grande Bretagne, plusieurs professeurs japonais ouvrent des DOJO au début du siècle. Parmi eux, le célèbre YOKIO TANI, lui-même professeur au Club de l'Ecole Japonaise d'Oxford Street à Londres. Deux Français, Jean-Joseph RENAUD et Guy de MONT-

GRILHARD dit RE-NIE s'inscrivent à ces cours. Le premier DOJO, s'ouvre à Paris, rue de Ponthieu, en 1904. RE-NIE écrasa le célèbre lutteur Georges DUBOIS, le 26 Octobre 1905, au cours d'un match défi. Georges DUBOIS bien que beaucoup plus lourd est mieux préparé physiquement que Guy de MONTGRILHARD. Ce dernier sera bloqué au sol et abandonnera sur une clé de bras. Selon le rapport des connaissances de l'époque et du degré d'entraînement, le niveau technique de RE-NIE correspondait à celui d'une ceinture marron. En 1908, l'enseigne de vaisseau LE PRIEUR sera le premier Français à étudier le JUDO et le JU JITSU au Japon. Malheureusement, à son retour en France, faute de partenaire valable, il abandonnera peu à peu les arts martiaux. Pour la petite histoire, LE PRIEUR inventa par la suite les bouteilles d'oxygène pour la plongée sous-marine. En 1906, l'Allemand Eric RAHN ouvre à Berlin la première école de JU JITSU.

Encore en Angleterre Allan SMITH fût le premier européen gradé ceinture noire. En 1924, K. ISHIGURO et H. AIDA, tous deux 5ème dan, enseignent le JU-JITSU au Sporting Club de Paris. Le célèbre peintre japonais FUJITA, ceinture marron, grade obtenu à TOKYO, aide K. ISHIGURO pour développer sa discipline.

Un scientifique MOSHE FELDENKRAIS, britannique d'origine israéliite créa le premier DOJO officiel le JIU-JITSL club de France aidé en cela par Monsieur et Madame JOLIOT CURIE.

En Septembre 1933, le maître JIGORO KANO et son assistant SHUIDI NAGAOKA qui deviendra plus tard 10ème dan participent en France à une série de démonstrations et de conférences. Ils font connaissance de Monsieur FELDENKRAIS. Maître KANO préface le premier ouvrage officiel écrit en Français sur le JU-JITSU: 'Manuel Pratique du JIU-JITSU'.

Voici un bref extrait de ce livre très intéressant: 'Le JU-JITSU est une méthode d'éducation physique par excellence mais aussi une école morale, inspirée par la supériorité et la précision des méthodes sportives japonaises. Le JU-JITSU combat la force brutale par les lois de la mécanique rationnelle, opposant la technique à la force sauvage par sa méthode logique, basée sur le minimum d'effort pour un maximum d'efficacité.'

Puis, Monsieur FELDENKRAIS fait venir le 1 Octobre 1935 un 5ème dan japonais MIKINOSUKE KAWAISHI. Son arrivée allait donner le véritable essor du JUDO et du JU JITSU Européens. Maître KAWAISHI excellent

pédagogue crée une méthode personnelle de JU-JITSU qui se répand à travers l'Europe.

Notons le travail remarquable assuré en parallèle par le Maître japonais GUNSI KOIZUMI en Angleterre

En 1957, JIM ALCHEIK, de retour du Japon où il passa plusieurs années chez maître MINORU MOCHIZUKI, crée la Fédération Française de TAI JITSU (l'auteur deviendra le premier titulaire de la Commission Nationale en 1959).

CONCLUSION : héritage de l'antique Japon, le JU-JITSU garde les traditions spirituelles d'un peuple riche en culture comme en sentiments nobles. Le devoir de chacun des pratiquants du BUDO est de perpétuer ces conceptions dans notre monde moderne en y apportant la manifestation d'un développement pour la paix et le bonheur de tous.

RELATIONS ENTRE ZEN ET ARTS MARTIAUX

Le JU-JITSU étant enseigné dans des DOJO qui essentiellement se situaient dans des temples. Les Arts Martiaux étaient donc étroitement liés au BOUDDHISME venu de l'Inde et introduit au Japon par la Chine. Précisons d'ailleurs que le mot DOJO est d'origine bouddhiste; il est formé de JO qui est " l'enclos intérieur du temple " et du mot DO " la voie " que l'on retrouve constamment dans le langage des Arts Martiaux Japonais.

Une des branches du Bouddhisme, le ZEN, prit de l'essor et imprégna l'âme des SAMOURAI. Ce point particulier n'est pas sans rappeler le rôle important joué à la même époque par le Christianisme lié à la Chevalerie Européenne.

L'histoire des Arts Martiaux, et en particulier du JU-JITSU, ne peut donc être évoquée sans faire référence au ZEN (mot qui est une abréviation de ZENNA) : méditation ou contemplation.

Grâce aux écrits, entre autres, du moine TAISEN DESHI MARU (1914-1982) auteur de ZEN et ARTS-MARTIAUX, il est possible de mieux comprendre le cheminement. Le ZEN remonte à l'expérience du Bouddha SHAKYAMUNI qui réalisa l'éveil dans la posture ZAZEN (assis en tailleur ou bien à genoux pieds en extension), en Inde au VI^e siècle avant J.C. Cette expérience s'est depuis transmise de façon ininterrompue, de maître à disciple formant ainsi la lignée du ZEN. Après une implantation de près de mille ans en Inde, cet enseignement fût apporté en Chine au VI^e siècle après J.C. par le moine BODHIDHARMA 28^e patriarche. Le ZEN

sous le nom de CHAN est une école du "grand véhicule" Bouddhiste qui recommande la concentration et l'apaisement de la conscience humaine, liés à l'action intérieure. Le ZEN connut alors un grand épanouissement dans ce pays, y trouvant un terrain favorable à son développement.

Selon certaines sources, c'est le moine RINSAI (1141-1215) qui introduisit le ZEN au Japon au 12^e siècle (1191) et fonda sur l'île de KYUSHU le premier monastère. Selon d'autres sources, c'est le moine japonais DOGEN, qui après un séjour en Chine, apporta le ZEN au Japon. Le ZEN influencera profondément toute la culture japonaise, plus de 20 000 temples témoignent aujourd'hui de ce rayonnement.

Avec son message de discipline intérieure et d'inlassable recherche de la vérité, le ZEN deviendra l'expression religieuse du BUSHIDO, le code d'honneur de la Chevalerie Japonaise. La fusion de cet esprit du BOUDDHISME et du SHINTOISME donnera cette voie en 7 points essentiels :

- 1 - GI : la décision juste, l'attitude juste, la vérité.
- 2 - YU : la bravoure teintée d'héroïsme.
- 3 - JIN : l'amour universel, la bienveillance envers l'humanité.
- 4 - REI : le comportement juste.
- 5 - MAKATO : la sincérité totale.
- 6 - MEYO : l'honneur et la gloire.
- 7 - CHUGI : la dévotion, la loyauté.

La voie du SAMOURAI est impérative et absolue. La pratique venant du corps à travers l'inconscient est fondamentale, d'où la très grande importance accordée à l'éducation du comportement juste. L'intuition et l'action doivent jaillir en même temps.

Les influences entre le BUSHIDO et le BOUDDHISME ont été réciproques, mais le BOUDDHISME a marqué le premier, par cinq aspects :

- 1 - l'apaisement des sentiments
- 2 - l'obéissance tranquille face à l'inévitable.
- 3 - la maîtrise de soi face à n'importe quel événement.
- 4 - l'intimité plus grande avec l'idée de la mort par rapport à l'idée de la vie
- 5 - la pure pauvreté.

Le BUDO est aussi une parfaite méthode pour com-

prendre la nature de son propre esprit et de son ego. Sa relation avec le sport est toute récente. Ce n'est pas seulement l'apprentissage d'une technique, un WAZA et encore moins une compétition sportive. Le BUDO comprend bien sûr des arts de combats à notions sportives modernes comme le JUDO, le KARATE, le KENDO. Pourtant la KANJI 'BU' signifie aussi stopper, arrêter la lutte, car dans le BUDO il ne s'agit pas seulement de concourir, mais de trouver paix et maîtrise de soi.

L'esprit du ZEN fût introduit au Japon, chez un peuple belliqueux, dont la guerre était l'occupation habituelle. Ce fût le génie du ZEN de transformer les techniques brutales guerrières en art de paix et de recherche de soi-même.

Le ZEN s'exprime également dans de nombreux aspect de la vie quotidienne, l'art florale (IKEBANA), la cérémonie du thé, la diététique, la calligraphie, l'art des jardins.

Notons que le ZEN fût introduit en Europe en particulier grâce à maître DESHIMARU.

ETIQUETTE ET TRADITIONS

Les pratiquants de BUDO, quelque soit leur niveau, doivent impérativement étudier et mettre en application durant toute leur vie de BUDOKA les règles qui régissent leur discipline. Trop nombreuses pour être rappelées ici, ces règles font partie des conceptions fondamentales des arts martiaux japonais: tradition et respect. Nous allons insister sur quelques points très précis.

Le DOJO : lieu où l'on étudie la voie. Le salut est de rigueur, avant de pénétrer sur le TATAMI ainsi qu'en le quittant. Il est le même que celui précédent et terminant un exercice d'étude ou un RANDORI. Les talons joints, les pieds formant un angle de 60 degrés, mains le long du corps, le buste s'incline en avant, les yeux regardent le partenaire.

LE SALUT AGENOUILLÉ: dans les temps anciens, la manière de saluer dépendait de l'importance que l'on

accordait au vis à vis: par exemple, un SAMOURAI saluant son supérieur s'accroupissait en posant le genou droit au sol. Or, dans cette position, il est très difficile de dégainer le KATANA qui rappelle le se portait toujours à gauche, donc signe de confiance totale. Par contre, en mettant le genou gauche au sol en premier, il exprimait sa méfiance (posture traditionnelle dans tous les arts martiaux japonais). Il en est de même pour la pose des mains sur le tapis. Poser en premier la main gauche signifie que la droite est prête à saisir le sabre.

EN RÉSUMÉ, le pratiquant fait face à la place d'honneur: le KAMIZA (KAMI: ce qui est supérieur, par extension le ou les dieux du Panthéon SHINTOÏSTE, ZA: la place où l'on s'assied) puis il descend le genou gauche d'abord en le reculant et enfin le droit. Les genoux sont écartés de la largeur de deux à trois poings. Les orteils sont fléchis, les pieds s'allongent, les mains sont situées environ à 20 centimètres des genoux en position triangulaire, le buste s'incline, les yeux fixent le partenaire ou l'endroit salué. Pour se relever, on avance le pied droit, puis le gauche. Ce salut se fait généralement pour commencer la leçon et la terminer. On le retrouve dans l'étude et la pratique des KATA. A ce sujet, rappelons la définition du KATA: éthique des Arts Martiaux, ensemble de techniques fondamentales et forme d'entraînement codifiée afin de transmettre, de génération en génération, la technique, l'esprit et les buts de l'Art Martial pratiqué.

Les KATA, très nombreux en JU-JITSU, comme dans beaucoup de BUDO, doivent être imprégnés de vigueur mais aussi de sérénité. Un élément important doit être cultivé: le KOKORO: éduquer et conserver l'esprit qui ne doit jamais être troublé.

D'après le maître KYUSO MIFUNE 10ème dan: " le KOKORO ne se voit pas mais apparait sous la forme de receptacle. Le KOKORO ou centre des choses est MICHİ qui signifie route, chemin, MICHİ apparait sous la forme de JITSU: l'art ou la technique".

Bibliographie : R. HABERSETZER : "Ju Jitsu et Kiai (Marabout)

BUDO MAGAZINE EUROPE

KARATE-BUSHIDO MAGAZINE

DOJO ARTS MARTIAUX

STEPHEN R. TURNBULL : 'Samourai seigneurs Japonais de la guerre' (Ed. Bordas)

INAZO NITOBE : " L'âme du Japon" (Siam)

M. RANDOM : "Arts martiaux ou esprit des budo" (Ed. Nathan)

JAPON : (Peuples et nations) Time Life

C. HUGUET : 'Acupuncture et arts martiaux' (Ed. Maisonneuve)

F. DIDIER : "Karate-Do l'esprit guerrier" (Ed. Sedirep)



De gauche à droite:

Roland HERNANDEZ et les maîtres KATSUO YAMAGUCHI, 9e dan,
SHIZUYA SATO, 8e dan, KUNIO YUKI KAI, 8e dan.

GLOSSAIRE

Des titres officiels décernés par les instances japonaises
(extraits du règlement de KOKUSAI BUDO IN)

RENSHI	niveau minimum requis, 4 ^e dan, qualifié pour l'enseignement technique. Excellente compréhension et compétence remarquable dans le domaine des arts martiaux. Rédaction d'un essai ou publication requise. Equivalence universitaire « Bachelor of arts ».
KYOSHI	deux ans minimum après avoir été promu au grade de 6 ^e dan et au titre de Renshi. Connaissances approfondies des techniques et de la tradition des arts martiaux. Avoir fait la preuve de la qualité de sa technique et de sa méthode d'enseignement. Rédaction d'un essai ou publication exigée. Equivalence universitaire « Master of Fine Arts ».
HANSHI	niveau minimum requis 8 ^e dan, le titre de kyoshi et être âgé d'au moins 50 ans. Posséder un caractère et une moralité exceptionnels. Qualités reconnues de chef et contributions aux arts martiaux. Excellente compréhension des techniques, de l'histoire et de l'esprit de BUDO. Rédaction d'un essai ou publication exigée. Equivalence universitaire, titre « Doctor of Philosophy ».
MEIJIN	niveau minimum requis 10 ^e dan titre décerné par un jury spécial d'examineurs. Le terme de « Meijin » signifie « Grand Maître ».
SHIHAN	niveau minimum requis 7 ^e dan, kyoshi. Le terme de Shihan signifie « chef instructeur ».
SOKE	responsable de style ou école (ryu) qui a assumé un rôle de directeur par héritage.



Mont FUJI



Raymond JU'GEAU, Président de l'A.F.N.T.J
et Roland HERNAEZ, Président de la Commission Nationale
F.F.K.A.M.A. NIHON TAI-JITSU

PLAN D'ETUDE

En règle générale, les ouvrages de vulgarisation du Ju-Jitsu classent les prises essentiellement selon la position de l'attaquant d'une part et de sa manière d'attaquer en saisissant, en frappant ou en étant armé, d'autre part.

En ce qui nous concerne, compte tenu de notre propre expérience pédagogique, nous avons préféré utiliser le système de classement suivant :

- Les défenses sont étudiées par niveaux (ou ceintures) selon le temps d'étude et l'assimilation du pratiquant.

Ainsi le 1^{er} niveau prévoit des attaques simples auxquelles correspondent des ripostes simples. L'étudiant trouvera dans ce chapitre des parades et défenses progressives, logiques et efficaces. Au fur et à mesure de ses progrès, il passera aux niveaux supérieurs.

- Avantages : classement selon les progrès du pratiquant, d'où système méthodique ; les difficultés techniques dans les défenses s'estompent avec l'évolution de l'assimilation.

Nous avons donc voulu élaborer une progression cohérente, logique et efficace pour la formation des JU-JITSUKA (ou BU DOKA) et un aide-mémoire pour l'enseignant en proposant un choix parmi les très nombreuses techniques existant en Ju-Jitsu.

Dans la mesure du possible, il sera étudié plusieurs défenses par attaque de façon à diversifier l'entraînement, le rendre plus agréable et classer ainsi le maximum de bagages techniques.

A NOTER que certaines parades peuvent être appliquées indifféremment quelles que soient les attaques. Cependant, dans la réalité, le défenseur devra souvent improviser en fonction des réactions de l'assaillant, avec l'habitude de la répétition, il sera capable d'enchaîner ses techniques quels que soient les gestes adverses.

EN REGLE GNERALE, chaque niveau correspond à un grade décerné dans le Dojo (salle d'étude) selon la méthode inspirée du célèbre NIHON JU-JITSU Japonais. La connaissance complète des mouvements étudiés dans cet ouvrage équivaut au grade ceinture noire de NIHON-JU-JITSU.

REMARQUE: afin de pouvoir juger rapidement de l'étude traitée, les tableaux récapitulatifs permettent une vision globale des classements. La classification par lettre et chiffre n'a pour but que d'aider le JU JITSUKA étudiant et, éventuellement, l'enseignant pour programmer son cours. Dans le Dojo, les pratiquants emploient souvent la terminologie par noms attribués à chaque prise.

LA PROGRESSION

L'étude a été divisée en 4 parties qui correspondent à des niveaux évolutifs sanctionnés dans les clubs par des grades ou ceintures de couleur

Le 1^{er} niveau : période des études de base, les défenses sont simples, les attaques encore peu diverses. Il s'agit d'un stade préparatoire qui va donner confiance à l'étudiant.

Grade : de la ceinture blanche à la ceinture jaune

Le 2^e niveau : les mouvements deviennent réflexes, les attitudes plus sûres. Les défenses évoluent techniquement et psychiquement.

Grade : ceintures jaunes et oranges.

Le 3^e niveau : celui du pratiquant confirmé.

Grade : ceintures vertes et bleues.

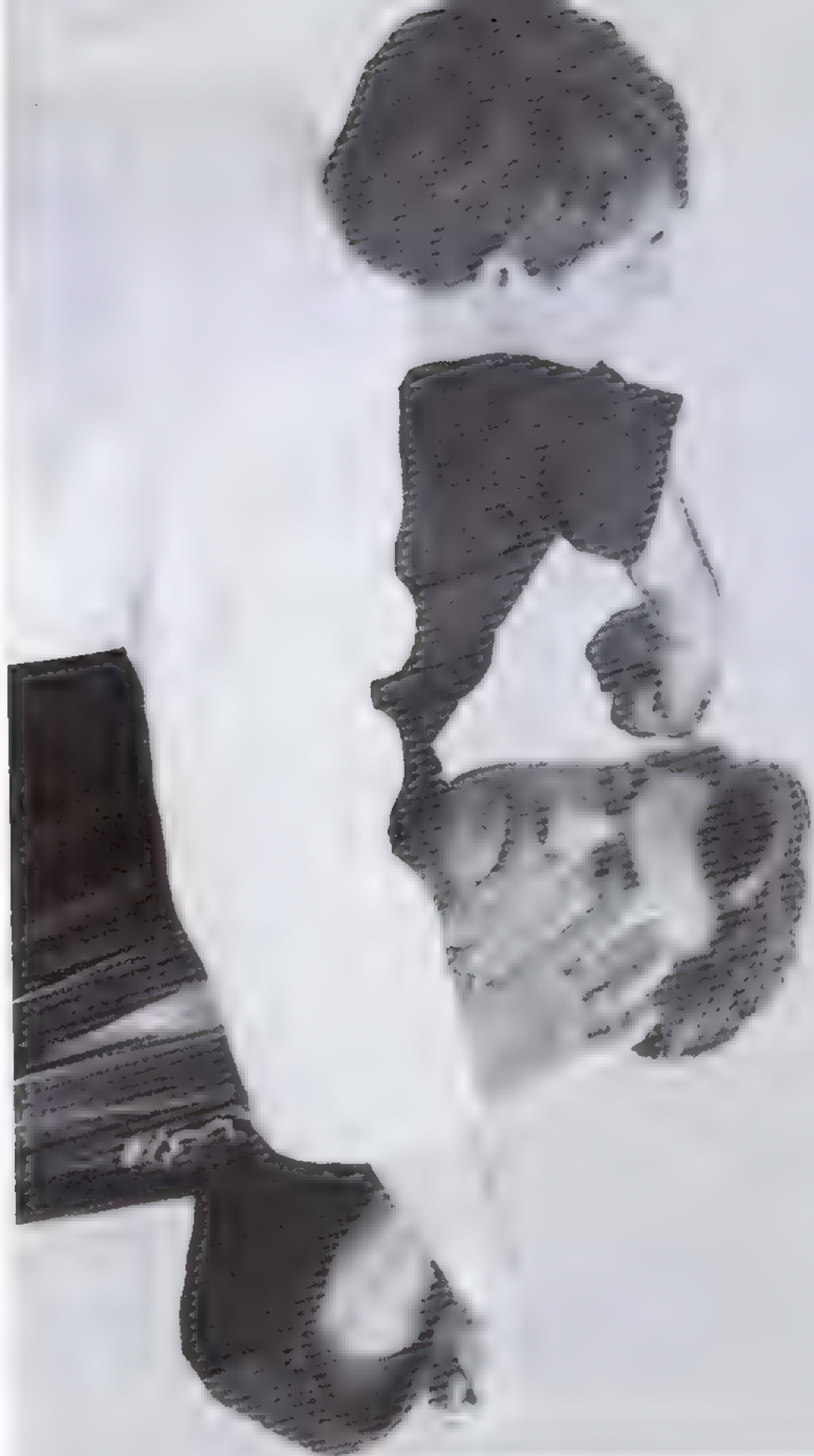
Le 4^e niveau : le défenseur a étudié pratiquement toutes les formes d'attaques auxquelles il peut faire correspondre un certain nombre de défenses. C'est la période du choix dans la technique et aussi en Dojo, le moment de se préparer à l'examen de la Ceinture Noire.

Grade : ceintures marron et ceintures noires 1^{er} dan.

REMARQUE :

- quelque soit le niveau, le choix des techniques de défense n'est pas limitatif.
- cet ouvrage présente des parades et ripostes fondamentales basées sur notre pédagogie personnelle. Travail de synthèse, il ne prétend pas donner l'intégralité du JU-JITSU.

Pour la clarté des explications et par respect de la tradition, le défenseur est appelé Tori, (celui qui agit) et porte une veste foncée, l'attaquant est appelé Uke et porte une veste blanche.



LEXIQUE

COUPS FRAPPES ET PARADES

ATEMI : coup frappé avec une partie du corps.

ATEMI AVEC MEMBRES SUPERIEURS.

OÏ TSUKI	= coup de poing côté jambe avancée.
GYAKU-TSUKI	= coup de poing côté jambe arrière.
TSUKI	= frapper du poing.
URAKEN	= revers du poing.
RIKEN-UCHI	= frapper avec le revers du poing
TETTSUI	= frapper en marteau avec le poing.
TEISHO	= frapper avec la paume de la main.
EMPI	= frapper avec le coude.
NUKITE	= frapper avec le bout des doigts.
SHUTO UCHI	= frapper en sabre avec la main.
MAWASHI TSUKI	= coup de poing circulaire
URA TSUKI	= coup de poing en remontant.

ATEMI AVEC MEMBRES INFÉRIEURS.

MAE GERI	= coup de pied direct.
YOKO GERI	= coup de pied chassé latéral.
MAWASHI GERI	= coup de pied fouette circulaire.
USHIRO GERI	= coup de pied arrière (trappe du talon)
URA MAWASHI GERI	= coup de pied circulaire fouette retourne.
MIKASUKI GERI	= coup avec la plante du pied circulaire.
HIZA GERI	= coup avec le genou.

BLOCAGES :

UCHI UKE	= blocage avec l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur.
SOTO UKE	= blocage de l'avant bras de l'extérieur vers l'intérieur.
AGE UKE	= blocage remontant.
GEDAN BARAI	= balayage bas avec l'avant bras.
SHUTO UKE	= blocage en sabre de main.

LES NIVEAUX :

JODAN	= Haut
CHUDAN	= Moyen
GEDAN	= Bas

TABLEAU RECAPITULATIF

1er NIVEAU

<i>Attaques</i>	<i>Ripostes</i>	<i>Total</i>
I EDUCATIFS DEGAGEMENTS :		14
12 éducatifs + 2 variantes sur saisies simples		
II DEFENSES FACE :		8
1 - Saisie d'une manche	A Clé sur la main	
- Saisie d'une manche	B- Clé de bras	
- Saisie d'une manche	C- Projection de jambe	
2 Saisie d'un revers	A- Clé sur la main	
Saisie d'un revers	B- Projection de jambe	
Saisie d'un revers	C- Clé de bras	
3 Etranglement	A- Clé de bras	
Etranglement	B- Atemi	
III DEFENSES ARRIERE :		2
Saisie des deux manches	A Atemi	
- Saisie de deux manches	B- Clé de bras	

Total des techniques du 1er NIVEAU **24**

2e NIVEAU

<i>Attaques</i>	<i>Ripostes</i>	<i>Total</i>
I DEFENSES FACE :		20
1. Saisies de poignets	- Clés, Atemi, Projections	
2 Encerclement	A- Clé de bras flechi	
Encerclement	B- Projection de Hanche	
Encerclement	C- Projection par la tête	
3. Saisie de revers	- Clé sur la main	
4. Saisie d'une manche	A- Clé de bras	
Saisie d'une manche	B- Clé de coude	
5. Etranglement	A Clé de bras	
Etranglement	B- Clé sur la main	
Etranglement	C- Projection d'épaule	
6. - Poussée sur la poitrine	- Atemi	
7. Saisie par les cheveux	- Double clé	
8 Ecrasement de la main	Clé	
II DEFENSES LATERALES :		7
1. - Cravate	A Atemi renversement	
Cravate	B Atemi projection	
2 Etranglement	A- Crochetage	
Etranglement	B Fauchage	
- Etranglement	C Clé de poignet	
3 - Saisie manche et poignet	Clé de bras	
4 - Encerclement	Projection de jambe	
III DEFENSES ARRIERE :		7
1 - Saisie de poignets	A Clé de bras	
- Saisie de poignets	B- Clé de coude	
2. - Saisie de manchettes	- Clé de bras	
3 - Saisie de col	A- Projection de jambe	
- Saisie de col	B- Clé de coude	
Saisie de col	C- Clé sur les doigts	
Saisie de col	D- Atemi	

Total des techniques du 2e NIVEAU **34**

DU PROGRAMME D'ETUDE

3e NIVEAU

Attaques	Ripostes	Total
I DEFENSES SOL :		20
1. - Renversements par accrochage	8	
2. - Adversaire entre les jambes	6	
3. - Adversaire sur le côté	3	
4. - Adversaire à cheval	3	
5. - Strangulation de base		

II DEFENSES COUPS :		18
1. - Attaque du poing	8	
2. - Attaque du pied	6	
3. - Attaque et saisis	4	
4. - Enchaînements		

Total des techniques du 3e NIVEAU **38**

4e NIVEAU

I DEFENSES FACE :		14
1. - Saisie de poignet	- Clé sur les doigts	
2. - Saisie de revers	A- Strangulation	
3. - Saisie de revers	B- Projection par la tête	
4. - Saisie de revers	C- Clé sur le coude	
5. - Saisie de revers	D- Clé de poignet	
6. - Saisie de revers	E- Clé sur le coude	
7. - Etranglement	A- Clé de poignet	
8. - Etranglement	B- Clé sur le coude	
9. - Etranglement	C- Projection de hanche	
10. - Etranglement	D- Double clé	
11. - Etranglement	E- Projection d'épaule	
12. - Etranglement	F- Projection d'épaule	
13. - Etranglement	A- Clé de bras	
14. - Etranglement	B- Strangulation	

4e NIVEAU

II DEFENSES LATÉRALES :		4
1. - Cravate	A- Projection	
2. - Cravate	B- Suture	
3. - Prise de col	- Projection de hanche	
4. - Etranglement	- Projection de hanche	

III DEFENSES ARRIÈRE :		8
1. - Encerclement	- Clé de jambe	
2. - Etranglement à 2 mains	- Clé de coude	
3. - Etranglement avec l'avant-bras	A- Projection de jambe	
4. - Etranglement avec genou dans le dos	B- Projection de jambe	
5. - Etranglement avec saisie de poignet	A- Clé de poignet	
6. - Etranglement	B- Clé de poignet	
7. - Etranglement	C- Projection d'épaule	
8. - Etranglement	C- Combinaison	

IV DEFENSES CONTRE POIGNARD :		10
1. - Attaques hautes	6	
2. - Attaques basses	3	
3. - Attaque latérale	1	

V DEFENSES CONTRE MATRAQUE :		3
-------------------------------------	--	----------

Total des techniques du 4e NIVEAU **39**

APPLICATIONS FÉMININES :		9
---------------------------------	--	----------

KATA : YORI NO KATA	10
: JU NI NO KATA	12

TOTAL GÉNÉRAL 166 TECHNIQUES



Défense Contre Saisie Arrière
par Senseï SHIZUYA SATO 8e dan
et Senseï Roland HERNAEZ 7e dan

LES GRANDS PRINCIPES

– Etudier avec précaution, rester calme et exécuter vos ripostes sans brusquerie.

Les clés aboutissent à la luxation et à la fracture des articulations.

– Pratiquez le plus souvent les exercices décrits.

– Ne passez pas à une technique nouvelle avant d'avoir compris la précédente.

– Utilisez toujours la force de l'adversaire. S'il tire, suivez-le et déviez son attaque, s'il pousse, subissez en « absorbant », c'est-à-dire en accentuant son déséquilibre.

– En cas d'« accrochage » :

- Soyez modéré et courtois.

- Gardez votre sang-froid en respirant profondément.

- Restez sur vos gardes en vous plaçant de profil.

- Proportionnez toujours la défense à l'attaque subie.



LES GARDES

Les GARDES doivent être prises de manière instinctive selon les circonstances.

Il convient tout d'abord de différencier la garde dite d'attente qui est avant tout une position de profil, donc de sécurité face à un éventuel agresseur.

En effet, « un accrochage » ayant pu se produire, il est logique que le Ju-Jitsuka se prépare mentalement et physiquement à un risque d'attaque de la part de son vis-à-vis. Tout en étant en position de protection, il ne doit pas donner l'impression d'être belliqueux, mais au contraire serein, ce qui découragera peut-être toute tentative agressive.



LES GARDES TRADITIONNELLES



MAINS OUVERTES

La protection peut être basse, ou mains légèrement plus hautes. Doigts écartés, souples, le poids du corps bien réparti, l'allure est généralement d'attente, sans rigidité



GARDE DITE DU « CHAT »

Poies du corps sur la jambe arrière, la jambe avant bien talon levé. Le bras gauche protège le bas-ventre, le poing droit armé en position haute.



GARDE AU SOL

Utilisée après une chute, cette garde est très sûre et permet tout en se protégeant de préparer un déplacement arrière.

A NOTER: la position du pied gauche en flexion

UKEMI ET ATE-WAZA

En ce qui concerne les UKEMI (brise chute) et l'ATE WAZA (technique des coups ou ATEMI), l'étude de ces deux groupes très importants mériterait pratiquement un livre complet.

Cette étude fut d'ailleurs traitée dans d'autres ouvrages (citons, par exemple, le TAI-JITSU tome I du même auteur, Editions SEDIREP). Le rôle de l'instructeur sera donc particulier dans ce domaine, avant de familiariser l'élève à la SELF-DÉFENSE proprement dite.



Démonstration au BUDOKAN de Rueil
devant les Maîtres Japonais

LES EFFACEMENTS TAI SABAKI

Les EFFACEMENTS, ou manière de "sortir de l'axe d'attaque", représente une partie capitale de la SELF DEFENSE.

En, effet, au delà du côté sécurisant, la position permet le contrôle de l'attaque, la possibilité de donner un coup préparatoire et d'enchaîner, selon les circonstances par un ATEMI, CLÉ ou PROJECTION.

Pour mieux suivre les déplacements, une ligne blanche sur le tapis représente l'axe d'attaque. L'agresseur (UKE en Japonais) est placé à cheval sur cette ligne, le défenseur (TORI en Japonais) évolue sur son avant, sur le côté ou en arrière.



1

EFFACEMENT VERS L'AVANT



Tori (le défenseur) en garde gauche avance d'un pas le pied gauche, vers sa gauche ; le pied droit suit en glissant



2

EFFACEMENTS LATÉRAUX

A L'EXTÉRIEUR



Les 2 pieds de Tori se retrouvent sur la même ligne, perpendiculairement à l'axe d'attaque



A L'INTÉRIEUR



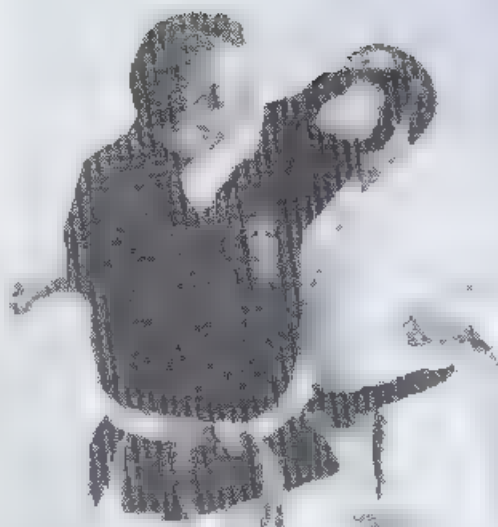
Même technique, Tori se déplaçant vers sa droite
Dans ces deux cas, le corps du défenseur peut se
déporter plus largement pour terminer en atemi du
pied

A L'EXTERIEUR

Le début est le même que pour l'effacement avant, puis Tori pivote sur son pied gauche, continue la rotation avec son pied droit et se retrouve contre le dos de Uke.



A L'INTERIEUR



Continuant sur son pivot, Tori termine en faisant le visage de l'adversaire (ici avec le coude gauche).

4

EFFACEMENTS VERS L'ARRIERE

A L'EXTERIEUR

Tori peut simplement écarter largement le pied droit vers l'arrière ou glisser pour s'éloigner



A L'INTERIEUR

Même forme de déplacement



LES PARADES OU BLOCAGES

- Au terme « blocage » fréquemment utilisé, il convient mieux de parler de parade. En effet, l'idée de bloquer s'apparente davantage à un mouvement stoppant l'attaque, alors que la PARADE consiste à devier l'agression pour exploiter la puissance de l'adversaire.

Nous allons étudier les différentes formes d'utilisation des membres supérieurs et parfois des membres inférieurs pour contrer l'attaque.

Deux méthodes sont utilisées. Leur choix dépend essentiellement de préférences personnelles. Nous conseillons de travailler les deux, bien que la forme en repoussant paraisse la plus adaptée à un « gabarit » léger.

Afin de faciliter l'étude, nous supposerons une attaque du poing, du pied, avec une matraque. Les différentes techniques de défense appropriées à ces types d'attaques seront étudiées en particulier dans les chapitres qui leurs sont réservés.



1

ATTAQUE COUP DE POING

à la poitrine (TSU KI)



PARADE EN REPOUSSANT

Les avant-bras contrôlent en absorbant l'attaque
Le corps s'est déplacé pour créer le vide



PARADE EN BLOQUANT

Le déplacement est le même que précédemment
l'avant-bras bloque en rotation, le poing droit est armé

2

ATTAQUE COUP DE POING

direct au visage (TSU KI)

PARADE EN REPOUSSANT



Le corps est largement déporté à gauche. La parade se fait avec la partie musclée de l'avant bras. Le poing gauche est armé, prêt à la riposte

PARADE EN BLOQUANT



La position du corps est sensiblement la même, l'effacement étant primordial, mais le blocage se fait avec l'avant-bras sous le poignet adverse



Les mêmes gardes se font le corps du défenseur étant à l'intérieur de l'attaque, c'est-à-dire déporté vers la droite

3

ATTAQUE COUP DE PIED DIRECT

(MAE-GERI)



PARADE EN REPOUSSANT

Même forme de corps, les 2 avant-bras contrôlent et repoussent l'attaque. Le buste reste droit. Les mains ouvertes ne font que guider et sont prêtes à frapper ou saisir durant la riposte.



PARADE EN BLOQUANT

Le corps recule sur l'attaque tandis que le bras gauche, par un large mouvement de balayage vers le bas, bloque le tibia.

Même remarque concernant les défenses basses à l'intérieur de l'attaque. Il est cependant conseillé de contrôler toutes les attaques à l'extérieur par mesure de sécurité.

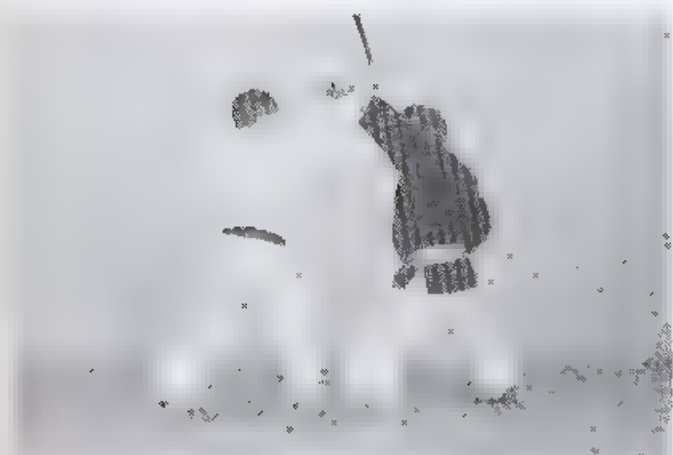
4

ATTAQUE AVEC UN BATON COURT

ou une matraque



PARADE EN REPOUSSANT



PARADE EN BLOQUANT

Le principe de contrôle reste le même que dans les techniques précédentes. Le blocage déterminera la riposte concluant le mouvement

1^{er} NIVEAU DEBUTANT



I LES DEGAGEMENTS EDUCATIFS SUR SAISIES

- BUTS :**
- apprendre à réagir directement par réflexe sur saisie.
 - donner un ATEMI préparatoire au mouvement de défense.
 - sortir de l'axe de l'adversaire.
 - se libérer.

Il s'agit, en fait, de parer l'attaque, en utilisant les diverses formes d'effacement et en se libérant de la saisie. La position générale permet l'enchaînement logique qui est la riposte. Les Japonais appellent ces techniques les TE-HODOKI, ce qui signifie libérer ou dénouer la prise de mains.

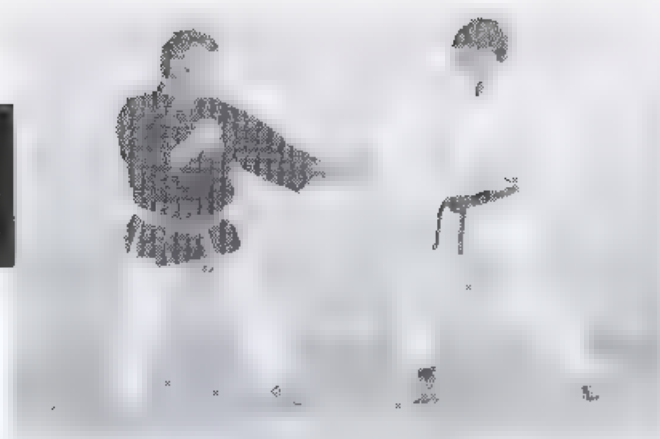
Il existe une très grande variété de ces mouvements. Selon notre principe et notre expérience, nous avons sélectionné quelques formes parmi les plus utilisées.



EDUCATIF N° 1

SAISIE DU POIGNET POUCE DESSUS

1.1



PARADE

NOTE IMPORTANTE : Pour cette parade, comme pour les suivantes, l'idée fondamentale est de se dégager de la saisie. Sur le plan JL-JITSU, le défenseur devra par la suite et au fur et à mesure de ses progrès, rajouter la riposte de son choix. Nous rappelons que le chapitre des EDUCATIFS ne comporte que des parades simples donnant les automatismes à Tori.



Tori donne un atemi préparatoire avec les doigts « fouettés » aux yeux et en même temps, se déplace largement vers l'extérieur en assurant bien le contact de son coude au corps.



La main saisie est ouverte, doigts tendus vers l'agresseur



Tori se libère du côté du pouce adverse, tout en gardant le coude au corps



La position finale permet de donner un atemi. EFFACEMENT ROTATIF.

**MEME ATTAQUE
POUCE VERS LE BAS**

12

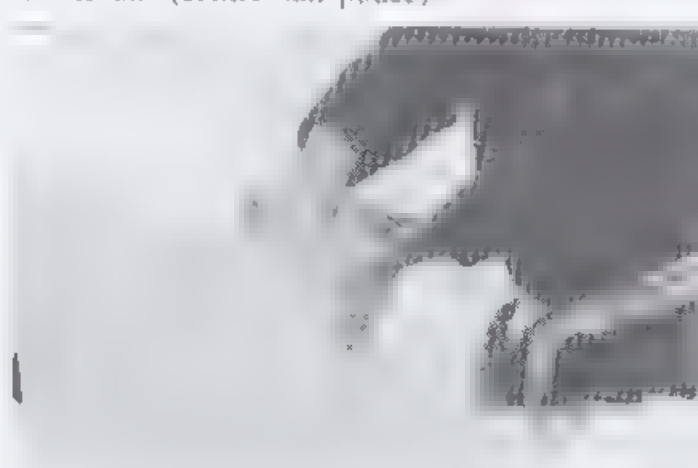


Le principe étant toujours de se libérer contre la partie faible, Tori va dégager sa main en tournant vers le bas (contre son pouce)

PARADE



Atemi préparatoire aux yeux



Tori tourne sa main en chassant en même temps le poignet de Uke avec son avant bras libre



Inutile de frapper, mais plutôt, repousser largement.

En même temps Tori recule la jambe côté saisi et se retrouve en position défensive arrière dite "patte de chat"

EFFACEMENT ARRIERE



EDUCATIF N°3

SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE

E3



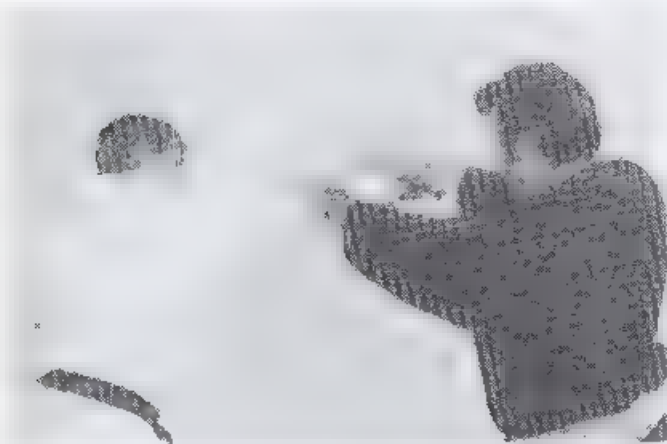
PARADE



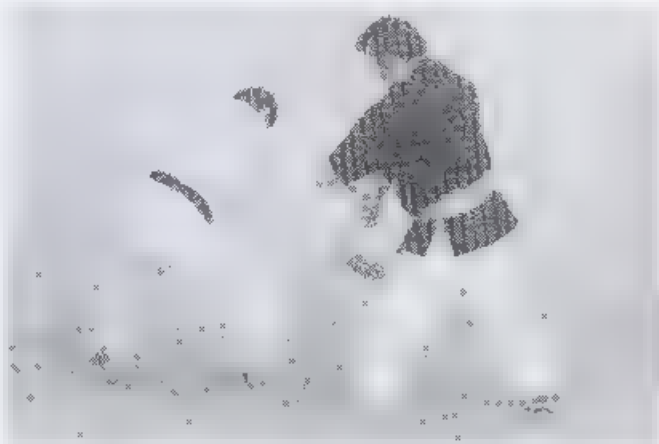
Tori se déplace sur le côté d'un grand pas, après un atemi préparatoire.



La main saisie décrit un large mouvement circulaire, tandis que Tori garde son bras fléchi.



La main se libère en appuyant sur son poignet par le bord cubital (côté petit doigt).



Tori saide en repoussant le coude avec sa main libre. EFFACEMENT LATÉRAL.

EDUCATIF N°4

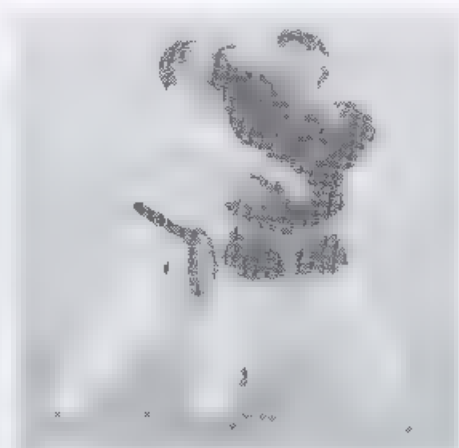
SAISIE DU POIGNET A 2 MAINS

E4



PARADE A

Atemi préparatoire de la main libre ou du pied au tibia. Tori saisit sa main en avançant le pied correspondant au bras pris.



Libre la prise d'un mouvement circulaire vers le haut. A NOTER la position du *oude* prêt à frapper. EFFACEMENT AVANT.

PARADE B



Départ identique à la technique précédente, mais ici, Tori saisit son poignet par le bas, c'est à dire, sous les poignets adverses. Dégagement en rotation vers le bas en avançant l'épaule du côté pris. EFFACEMENT AVANT

**2 POIGNETS
PRIS DE FACE**

15



PARADE A



Des le debut de la saisie, Tori se déplace d'un grand pas sur le cote droit en glissant (pied droit puis pied gauche), tout en executant un atemi preparatoire du pied. Il décrit un large mouvement rotatif dirige de bas en haut.



et termine les poignets croises, paires des mains croises vers les poignets de Uke. Tori repousse largement et toujours sur un plan lateral les bras de Uke. **EFFACEMENT LATERAL**



PARADE B

Dès le début de la saisie, après l'atemi préparatoire, Ton pivote des hanches pratiquement sur place, en se présentant de profil.



L'adversaire une main (ici la droite) selon la technique E1. Plus il écarter latéralement l'autre bras pour passer dessous...

et se retrouve derrière l'adversaire oblique par rapport à lui, la main (gauche sur la photo) se libérant comme en E3.



EFFACEMENT ROTATIF INTERIEUR.

EDUCATIF N° 6

2 POIGNETS PRIS FACE ET EN HAUT

E6

PARADE



puis les rapproche jusqu'à ce que les paumes soient presque en contact



A NOTER que Tori se retrouve à bonne distance ce qui lui permettra de frapper du pied



Atemi du pied et des à saisir Tori écarte ses mains pour provoquer une réaction contraire..



En reculant, en glissant, en position dite « GARDE DU CHAT », il libère ses poignets en les redescendant largement écartés. EFFACEMENT ARRIERE

EDUCATIF N° 7

POIGNET PRIS HAUT A 2 MAINS

E7



PARADE



Atem préparatoire : Ici le pied droit au tibia. Bien entendu, Tori peut frapper aussi avec sa main libre au visage



Tori libère sa main en exécutant un mouvement « tranchant » de haut en bas qui « coupe » aux poignets



En même temps, il se déplace en avant du côté opposé à la saisie



EFFACEMENT AVANT

EDUCATIF N° 8

ATTAQUE LATÉRALE POIGNET PRISE À 2 MAINS

E8



PARADE



Atermi, soit du pied côté tranchant soit du coude côté saisi, selon sa distance



Ton avance sur l'adversaire en fléchissant le bras pris, sa main est dirigée vers son ventre



Dégagement en rotation. Le coude gauche est prêt pour frapper en retour



EFFACEMENT INTÉRIEUR

EDUCATIF N° 9

ATTAQUE LATÉRALE MANCHE ET POIGNET PRIÉS

E9



PARADE Tor doit eniser la force de l'adversaire en le suivant dans la direction où il souhaite se conduire. Il amplifie le mouvement jusqu'à le neutraliser.



L'effet est identique en poussée comme en traction. Dans l'exemple qui suit Uke tire Tor. Le même mouvement sera employé pour une poussée.



EFFACEMENT LATÉRAL Lors de la traction Tor se déplace rapidement vers Uke en recouvrant au maximum son bras pris. Il pivote sur la jambe avancée et profite de sa position latérale pour appliquer une soie en rotation identique à la finale E3.

EDUCATIF N° 10

ATTACHE ARRIERE 2 POIGNETS PRIS

E10

Une pousse ou bloqué Tori



PARADE



Atemi avec le talon droit sur le tibia puis Tori avance du même côté d'un grand pas



Il virile son bras droit en amenant le coude au corps et en présentant sa main droite paume ouverte en avant. Dégagement du poignet droit.



Tori pivote sur son pied droit, avance pour se retrouver au-dessous de l'agresseur. Il enchaîne le dégagement comme dans la prise précédente. EFFACEMENT AVANT puis ROTATIF

EDUCATIF N° 11

ATTAQUE ARRIERE 2 POIGNETS PRIS

E11

U ke tire Tori en arrière

PARADE



Des la traction et apres un item du talon. Tori ouvre largement les mains, flechit les jambes et recule le pied droit, en passant sous les bras adverses.



Tori degage ses poignets par un mouvement rotatif et se retrouve en diagonale arriere, en garde

EFFACEMENT ARRIERE

EDUCATIF N° 12

ATTAQUE ARRIERE 3 POIGNETS PRIS

E12

Uke retourne les mains de Tori en poussant



PARADE



Atemi en parade, puis U avance d'un grand pas en ramenant, très rapidement, le bras pris flechi, dans le dos.

En libérant sa main, il pivote et se dégage en rotation selon le procédé utilisé précédemment.

EFFACEMENT AVANT puis **ROTATIF**.





A NOIR — On peut saisir le poince adverse ce qui lui permettra, par la suite, de terminer sa prise en élé.

REMARQUES ET CONSEILS CONCERNANT L'ENSEMBLE DES DEFENSES SUR ATTAQUES DE FACE.

dès l'attaque se déplacer pour sortir de l'axe de l'adversaire.

- prendre une position de protection en flechissant les jambes et en protégeant les points vitaux.

- tendre les doigts qui seront dirigés vers l'adversaire.

- utiliser au maximum le principe de déplacement en pivot dont il sera souvent question dans cette progression.

- respirer profondément.

Il sera utilise fréquemment la même technique de rotation permettant d'enchaîner clés de bras ou clés de poignet. Veiller à garder le buste droit en essayant de placer les épaules latéralement.

En ce qui concerne le 1^{er} niveau, seule une projection simple est utilisée car à ce stade la maîtrise et le contrôle de la chute d'un éventuel agresseur ne peuvent être parfaites. Les risques encourus (tracure du crâne) ne sont pas en proportion avec l'attaque subie.

Pour faciliter l'étude et la compréhension du lecteur, les attaques sont expliquées à droite par rapport à l'agresseur. Il est bien évident que le pratiquant devra se familiariser avec des positions droites et gauches.



II DEFENSES CONTRE ATTAQUES DE FACE



SAISIE D'UNE MANCHE



RIPOSTE A :

clé sur la main utilisable sur bras tendu ou fléchi



Tori appuie en doigts - poignets - aux yeux puis il écrase la main de Uke avec la main croisée qui a donné l'atemi.

Le bras saisi se relève. Sa main gauche s'appuie sur l'avant bras droit adverse. Les 2 bras les ent. bien parallèles



Rotation rapide en reculant le pied droit et en gardant le buste droit. Clé sur l'annulaire qui bloquera l'extension aux pieds de Tori. **POINT IMPORTANT :** la rotation des épaules

SAISIE D'UNE MANCHE



Même début, mais Tori enveloppe le bras en libérant sa manche.

RIPOSTE B :

cle de bras



Sa main droite saisit la main de Uke. Son bras gauche appuie sur le bras adverse en opérant un mouvement de traction vers sa droite.



Le mouvement s'effectue sous son aisselle, son bras étant tendu et oblique. Tori peut accompagner, s'il le désire, la cle de bras d'une pression très douloureuse sur la main retournée.

A NOTER utilisable essentiellement sur bras tendu

SAISIE D'UNE MANCHE

U'ke tire la manche de Tori



RIPOSTE C :

projection de l'ambé



Tori va utiliser la puissance de Uke en saisissant sa manche par dessus son coude de manière à le tirer. Sa main droite frappe sous le menton pour lui rejeter la tête en arrière. Desequilibre par le choc et la position du visage dirigé vers le haut.



En même temps, Tori avance, d'un grand pas, son pied gauche, sa main gauche tire vers le sol. Il lance sa jambe droite qui balaie Uke, par un grand mouvement de fauchage derrière le genou.



NOTE : Chute très brutale car la tête, emportée par son poids et la poussée, heurte le sol, d'où un risque de fracture. Au cours de ses progrès, le BL DOKA s'habituerà à contrôler l'adversaire en lui tenant la tête avec la main droite lors de la chute.

SAISIE DU REVERS A UNE MAIN

RIPOSTE A :

c'è sur la main

Atemi préparatoire au visage, tandis que Tori se déplace bien vers sa gauche. Souvent cette saisie a pour but de préparer un coup. Il est donc indispensable de sortir de l'axe de l'attaque.



Tori saisit sa propre veste, avec sa main gauche et sous la main adverse. La saisie est normale, pouce vers le haut.

Pratiquement dans le même temps, sa main droite qui vient de donner l'atemi passe par dessus le poignet de Uke et agrippe son revers entre sa main gauche et la saisie. Le pouce est dirigé vers le bas.

Tori rabat son avant-bras sur le poignet de Uke avec son bord radial (côté pouce). Il veille à garder son avant-bras et son poignet sur la même ligne ce qui lui donne une très grande force. Sa main gauche vient compléter la torsion et il se déplace vers sa droite en gardant son buste droit.



VARIANTE CLÉ DE BRAS Même début. Si Uke repousse Tori, celui-ci passe son coude gauche par dessus le bras adverse et termine par une clé sous l'aisselle classique.

À NOTER la possibilité de donner un atemi du coude au visage avant d'engager la clé

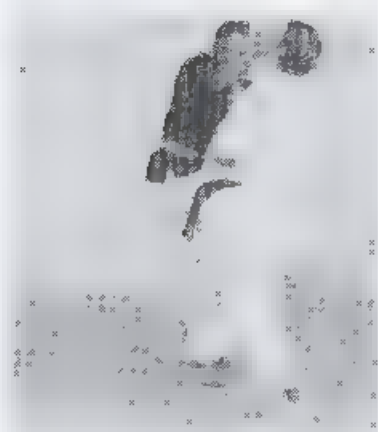


Très souvent, la clé de bras sous l'aisselle s'accompagne d'une torsion du poignet rendant la prise très douloureuse.

SAISIE DU REVERS À UNE MAIN



RIPOSTE B : projeteur de jambe



Uké tire Tori à lui. L'attaque peut s'accompagner d'un coup de poing tête.

La riposte est la même que ce que l'on use contre « la saisie de manche avec traction ». Tori frappe Uke sous le menton avec sa main droite pour rejeter la tête en arrière tandis que sa jambe droite s'élève, genou très haut, et revient, en grand fauchage, contre la jambe droite adverse, derrière le genou.



ATTENTION : lors des entraînements

SAISIE DU REVERS A UNE MAIN AVEC POUSSE



Tori utilise au maximum la poussée adverse en s'effaçant vers sa droite

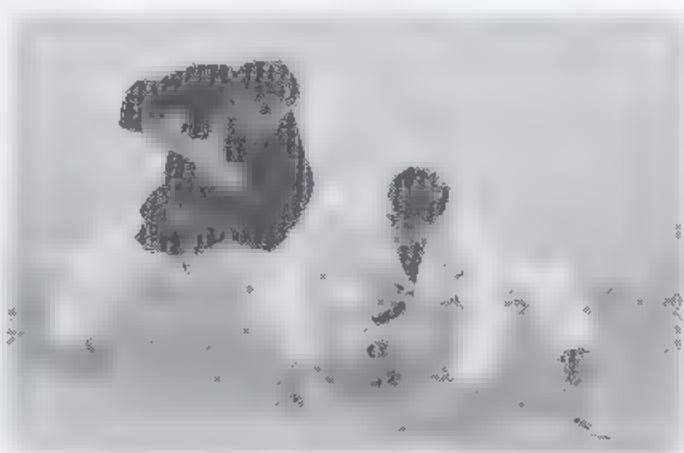
RIPOSTE C :

dé de bras



Lors de la prise, le tori bloque le poignet de la main droite sur le bras de la main adverse, sa main gauche sur le poignet. La prise est précédée d'un atemi.

À NOTER : au moment où le tori bloque le bras adverse, il doit aussi légèrement pousser le corps de l'adversaire.



Le tori se sur les poignets et ne verrouille pas. Tori pivote vers sa droite et enchaine avec la classique clé sous l'aisselle. L'adversaire ne se déplace d'un petit pas vers sa droite, le corps sur l'axe ne change que celui de Uke. La suite de la clé de poignet pour compléter.

ETRANGLEMENT A 2 MAINS



RIPOSTE A :

clé de bras, clé sous l'aisselle



A partir de l'instant où l'agresseur étouffe Tori, ce dernier gonfle les muscles du cou et soulève ses épaules pour soulager la pression. Sa main droite frappe le visage en un geste et rapide mouvement. L'attaqué profite de sa réaction de surprise. Sa main saisit le poignet de l'agresseur, le pouce dirige vers le bas. Sa main gauche pousse le poignet, ainsi bloqué et continue la rotation de son corps qui s'efforce vers sa droite.

A NOTER l'emplacement de son genou en position de protection (en cas d'attaque du genou).



Tori verrouille sous son aisselle en complétant d'une torsion de poignet.

ETRANGLEMENT A 2 MAINS



RIPOSTE B :

Atteint à la gorge



Même position de défense que précédemment, puis l'attaquant pique à fermement avec son index, doigt tendu, mais légèrement en crochet, le point situé à l'entrée juste au dessus du sternum (à la base du cou), en entonçant le bout du doigt dirigé vers le sol.



La douleur très vive oblige l'agresseur à lâcher prise, ce qui permet de fuir ou, avec la pratique, d'appliquer une des techniques expliquées dans ce livre.



III DEFENSES CONTRE ATTAQUES ARRIERE



SAISIE DES 2 MANCHES

Uke pousse ou bloque Tori



RIPOSTE A :

atemi du coude



Atemi préparatoire du pied
avec le talon dans le tibia.



Tori relève ses 2 bras en
avançant d'un grand pas le
pied qui a donné l'atemi (ici
le droit).



Il passe sous les bras ad-
verses et se retrouve à
l'extérieur et complètement
à la droite de Uke



Tori recule son pied gauche,
largement en cercle, pour
accentuer le déséquilibre de
Uke. Ses 2 bras se rabattent
sur le bras droit adverse

Tori avance alors sa jambe
gauche, libère d'un geste
brusque sa manche gauche
et frappe du coude en
pointe le visage de Uke.



SAISIE DES 2 MANCHES

Uke pousse ou bloque Tori



RIPOSTE B :

clé de bras, clé sous l'aisselle



Même début que pour la défense précédente, mais au lieu de frapper, Tori enveloppe le bras droit auquel il porte une clé de bras tendu sous l'aisselle combinée avec une clé de poignet.

A NOTER : les 2 défenses peuvent se compléter.



· toujours le petit déplacement latéral, qui accentue l'efficacité de la clé

2^e NIVEAU



I DEFENSES CONTRE ATTAQUES DE FACE

PARADES ET RIPOSTES SUR SAISIES DE POIGNETS DE FACE

Dans le premier chapitre, **Saisie de Poignets**, nous allons retrouver les formes d'attaques utilisées dans la première partie **EDUCATIFS DU 1er NIVEAU** auxquelles sont ajoutées des défenses- soit par clé

- soit par projection
- soit par atemi



SAISIE DE POIGNET

Saisie directe, pouce dessus



RIPOSTE :

Atemi du coude



Atemi préparatoire de la main droite



Deplacement en même temps pour sortir de l'axe



Lors saisie le poignet est versé pouce dessous, c'est ce en tournant et déséquilibre Uke en le tirant devant lui.



Atemi du coude en pointe au visage
Riposte très brutale, l'atemi du coude étant d'une rare puissance

SAISIE DE POIGNET

Saisie directe, pouce vers le bas



RIPOSTE :

ca sur le pouce et sur le coude



Atemi préparatoire et effacement avant
 Tori saisit le poignet adverse avec sa main droite
 pouce dirigé vers le bas (bien prendre le plus près
 possible de la main)
 Rapide rotation aidée par ses 2 bras. La main prise
 : ppure contre le pouce adverse et provoque une cle
 par extension. Tori peut conclure en cle de bras



1^{re} manière directe : la main gauche appuie,



2^e manière : en se libérant et en reprenant le pouce
 adverse

SAISIE DE POIGNET

Saisie en diagonale



Ton avance le pied côté attaque

RIPOSTE :

attaque à la gorge puis protection de jambe



Le début du mouvement est identique à celui de l'Éducatif E3 du 1er Niveau.

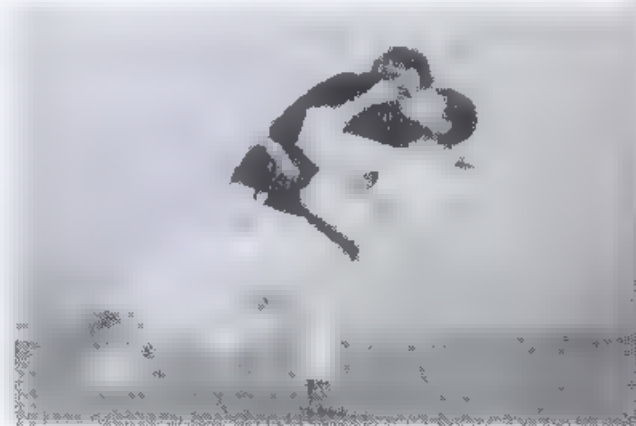


Le bras qui se libère vient frapper, par le bord radial (côté pouce), la gorge de Uke, puis se replie main dirigée vers le bas



enade en l'air pour déséquilibrer encore plus en renversant la tête adverse en arrière

La main gauche contrôle le dos à la hauteur de la ceinture et la jambe droite fauche la jambe droite de Uke derrière le genou



A NOTER: projection très violente pouvant entraîner un traumatisme crânien



Un poignet pris haut à 2 mains



Tori avance le pied côté et après

RIPOSTE :

clé sur le coude puis projection par enroulement du bras

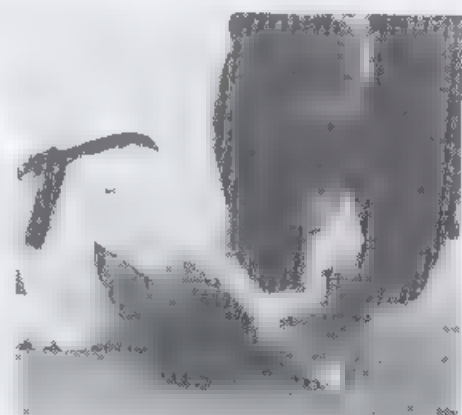


Après un atemi préparatoire de la main libre, il saisit avec ses 2 mains le poignet droit de Uke. Tori pivote sur son pied droit et vers sa droite, de manière à se retrouver sur la même ligne que Uke, mais en sens contraire.

A NOTER : Tori descend bien sur ses jambes pour passer sous les bras de Uke en gardant le buste droit.



Passage en torsion sur le coude droit adverse puis projection vers l'arrière



A NOTER : Tori peut immobiliser Uke par torsion du poignet en appui forcé avec sa main gauche sur le coude.

SAISIE DE POIGNETS

Saisie des 2 poignets vers le bas



RIPOSTE A :
clé de bras



Atemi du pied gauche. En même temps, Tori écarte les doigts et, en rotation, saisit à son tour les poignets de Uke avec la partie située entre le pouce et l'index (mains en « gouttière »).



Tori pivote sur le pied gauche qu'il a avancé après l'atemi et, tout en tournant, il bloque ses coudes en clé de bras en extension



La double clé immobilise Uke complètement.

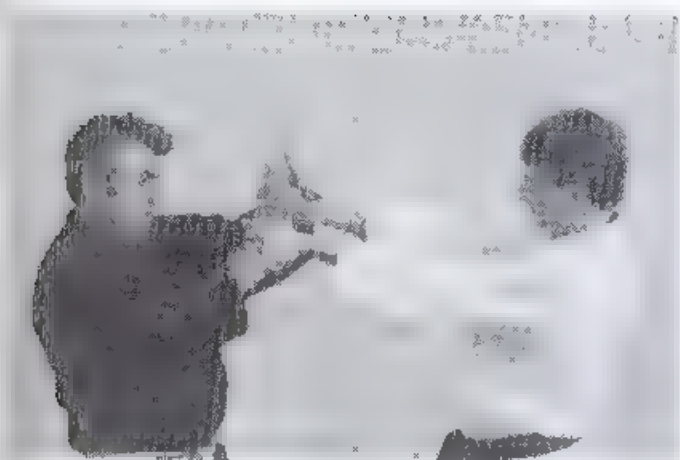
SAISIE DE POIGNETS

Saisie des 2 poignets vers le bas

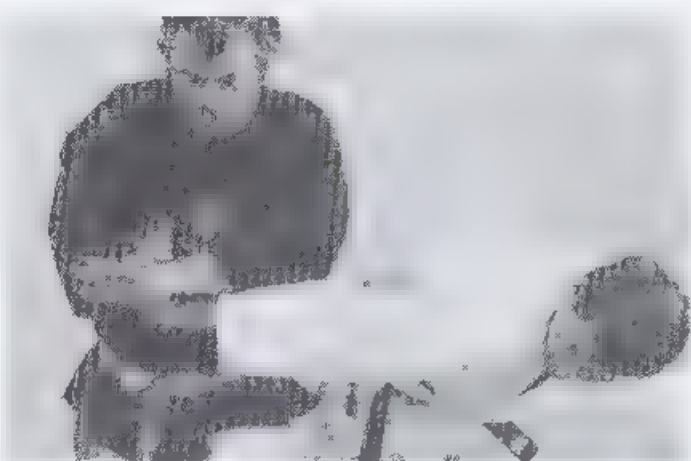


RIPOSTE B :

elle sur le pouce



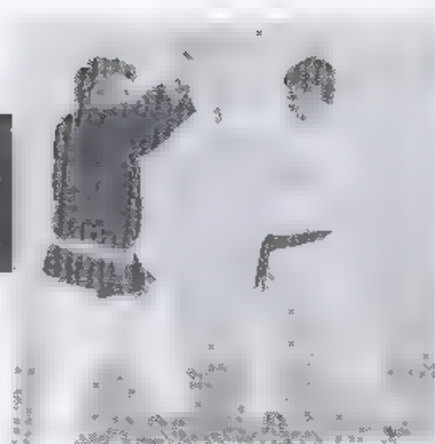
Tori libère sa main droite, côté tranchant, pas complètement mais suffisamment pour saisir le dos de la main droite de Uke
En même temps, la main gauche se dégage et vient contrôler le pouce droit



Rotation de tout son corps sur sa gauche, en forçant sur l'articulation du pouce

SAISIE DE POIGNET

Saisie des 2 poignets en haut



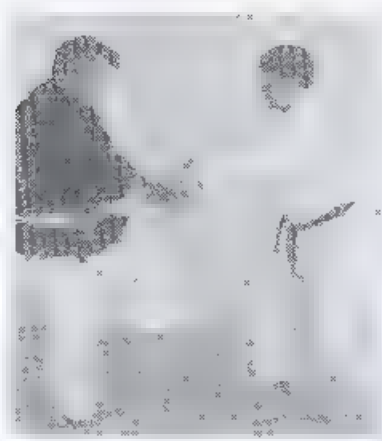
Même début que pour l'Educatif E6.

RIPOSTE :

atemi.



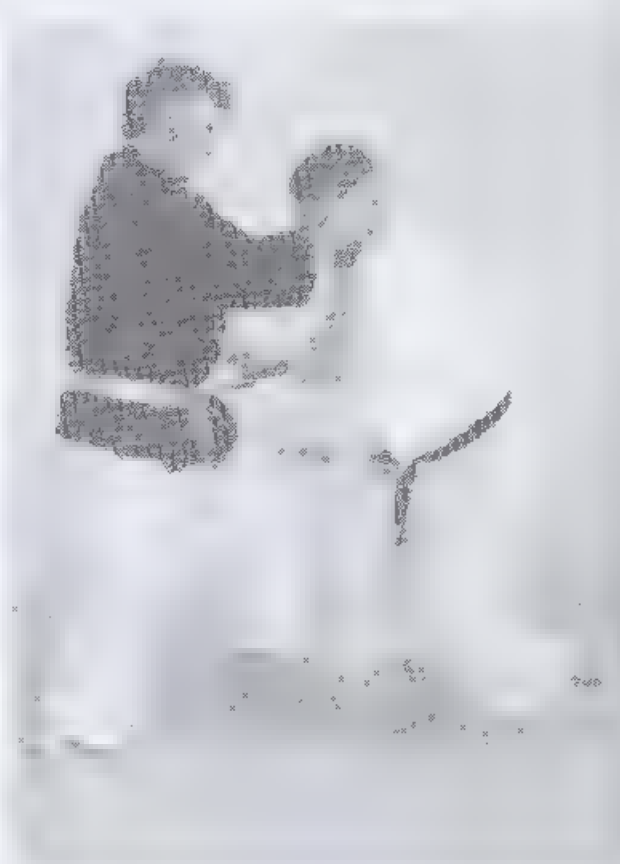
DETAILS : élévation des 2 mains ouvertes et atemi préparatoire au genou



Aussitôt libéré, après un léger recul, Tori avance sur Uke et le frappe aux oreilles avec ses 2 mains ouvertes un peu incurvées. Cet atemi agit sur les tympans.



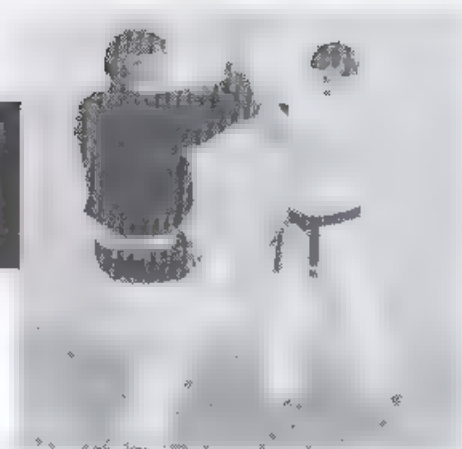
DETAILS : Tori rabat rapidement ses bras en « ouvrant »



DETAILS : position « en chat » du pied gauche

SAISIE DE POIGNET

Un poignet pris haut à 2 mains

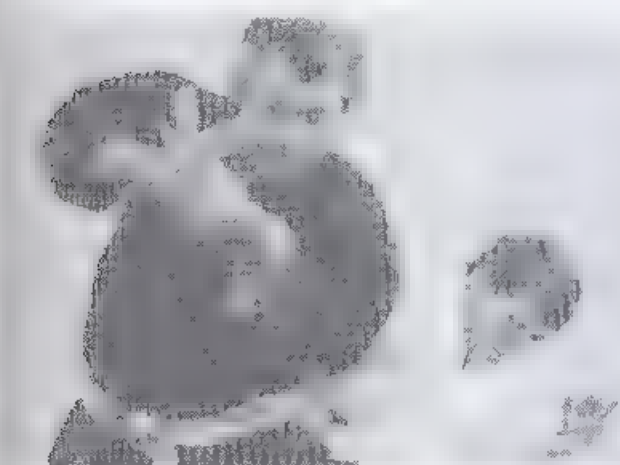


RIPOSTE :

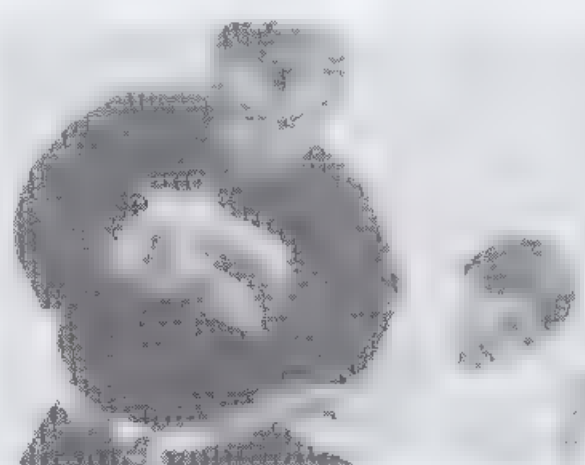
de sur la main et le pouce



Il se sert avec sa main droite pour attraper le poignet d'un revers. Sa main droite est ouverte doigts tendus. Après l'arrêt du pied gauche, il avance d'un grand pas tout en s'appuyant fortement comme pour couper le pouce droit adverse. Dès que la clé est amorcée, Tori pivote sur son pied droit.



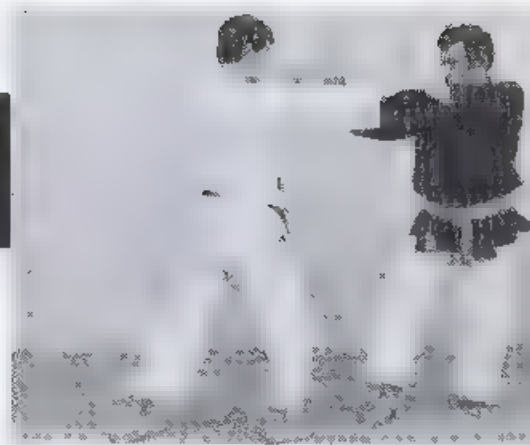
Cette force Pression Rotative provoque une clé très douloureuse sur le pouce.



A NOIR : La rotation et la main droite de Tori contre le pouce de Uke

ENCERCLEMENT DE FACE

Tentative d'encerclement

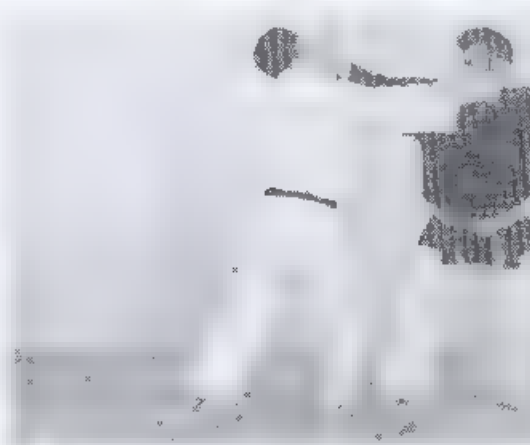


RIPOSTE A :

revers du poing, cle de bras dans le dos



Ton se place de profil (ici en garde à droite) avec le poids du corps sur la jambe arrière

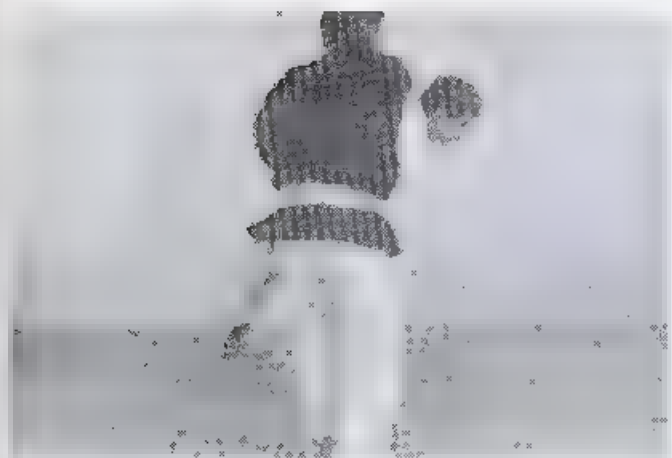


Le bloque, avec ses avant-bras, le bras droit de l'agresseur et lui porte un atout, avec le revers du poing droit au visage



Puis sa main droite passe par dessus le bras droit qu'il verrouille en clé dans le dos.





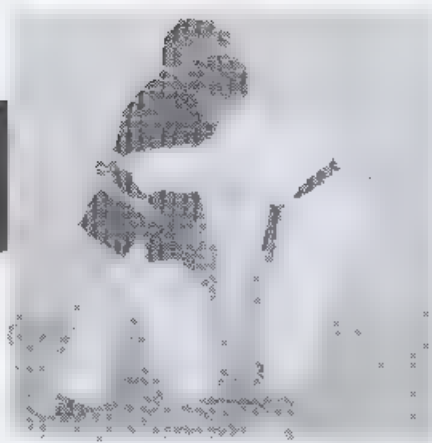
Possibilité d'amener Uke au sol en immobilisation ou de frapper avec le genou droit au visage



A NOTER La cle de bras au sol La genou gauche sur le dos de Uke pour le bloquer

ENCERCLEMENT DE FACE

Bras pris

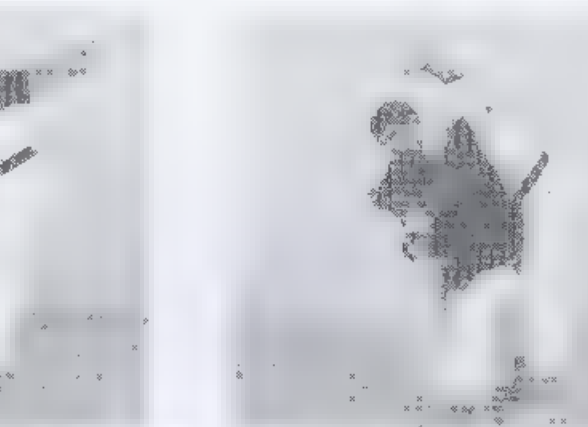
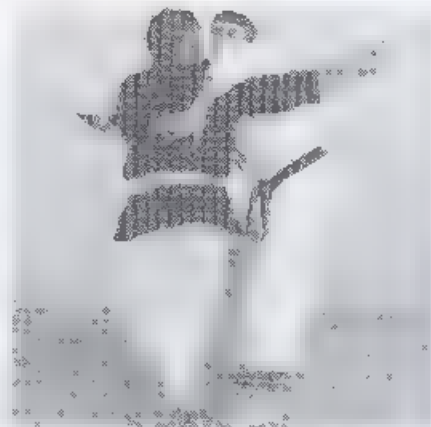


RIPOSTE B :

atemi et projection de hanche



Lors de la prise au bras. Profitant de ce court creux, il frappe avec ses 2 poings tendus le bas ventre de Uke, en remontant.

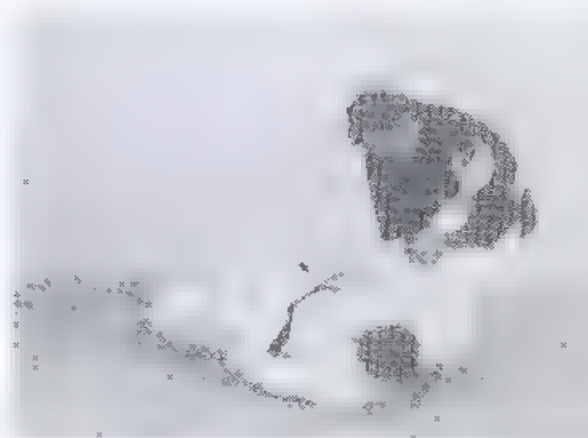


Lors de la prise au bras. Si main gauche saisit la hanche droite et son bras droit enveloppe l'avant saire.



il projette ses jambes en dirigeant sur ses hanches et en basculant Uke par une flexion ou extension de ses jambes.

A NOTER : la direction de la main droite vers le haut



ENCERCLEMENT DE FACE

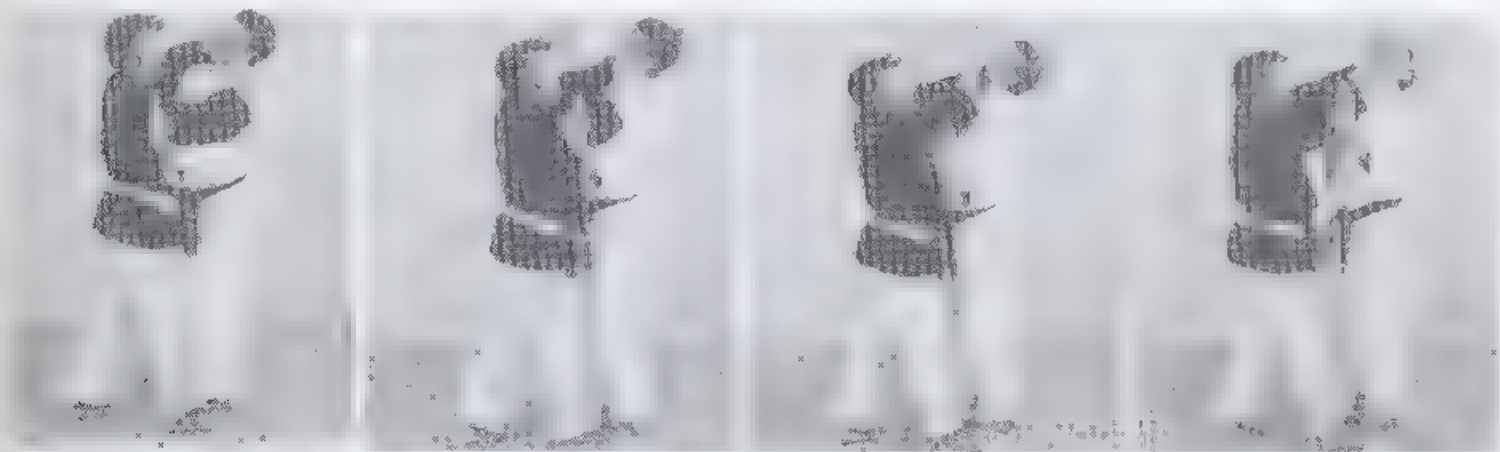
bras libres



L'agresseur a réussi par surprise à entourer la tête.

RIPOSTE C :

Atteint en pression et projection par la tête.



Uke tient ses épaules qui descendent devant les tori, les pieds venant appuyer fortement les pieds vers l'arrière sans attache maximale.

Dès que Uke rejette sa tête en arrière, Tori saisit les cheveux d'une main, le menton de l'autre.



Uke, très sensible, toute une partie de son cou qui descend libre. Uke l'accompagne sa torsion d'une rotation de son corps pour le faire chuter à ses pieds.

A NOTER : technique de clé-projection très dangereuse pour les cervicales

SAISIE DU REVERS A UNE MAIN



RIPOSTE :

de sur la main et pression

Cette défense offre certaines similitudes avec la technique expliquée contre la même attaque dans le 1^{er} niveau.



Ici Torii saisit le poignet normalement c'est à dire, paume de main vers le bas. Son poing gauche fermé appuie sur le dos de la main de Uke, avec les 2 premières phalanges. La pression est dirigée vers le bas et vers Torii.



Tout en se défendant Torii continue l'action qui provoque une vive douleur. Il y a possibilité de contre-attaquer en atemi au coude ou en clé de bras classique.

SAISIE DE MANCHE BRAS TENDU



Tori avance son pied gauche vers sa gauche. Après l'atemi, il relève ses avant-bras.

RIPOSTE A :

Atemi et cle de bras par pression



En riposte, sur le bras droit de Uke, un double atemi de la manière suivante : son poing gauche frappe et se retire, le coudé droit tandis que son avant bras droit percute le poignet adverse.



En même temps, Tori recule son pied droit, rapidement, d'un mouvement circulaire. Le choc et la double pression projettent Uke à ses pieds.

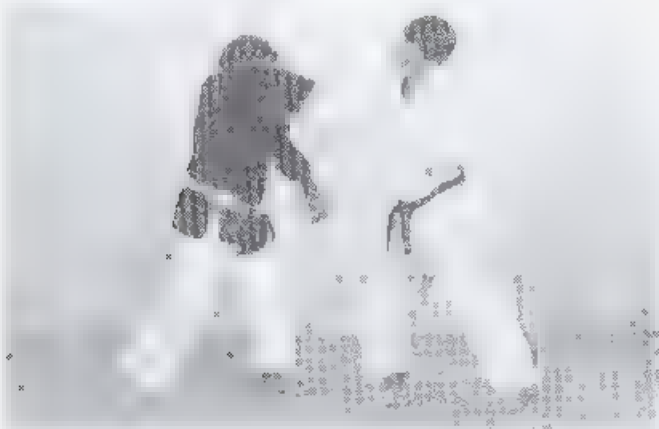
SAISIE DE MANCHE BRAS TENDU



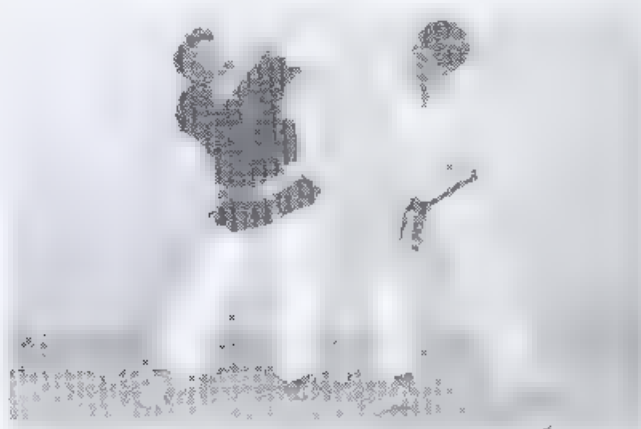
Atemi : rep. l'adversaire aux yeux des doigts « tenettes »

RIPOSTE B :

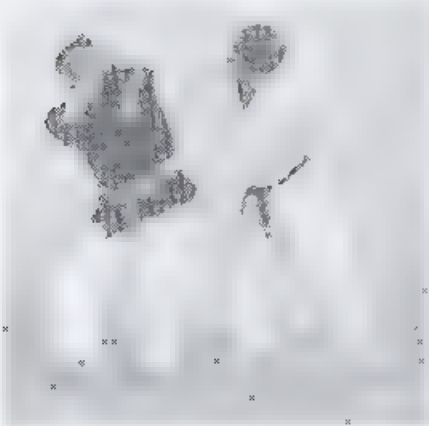
Atemi coude contre coude



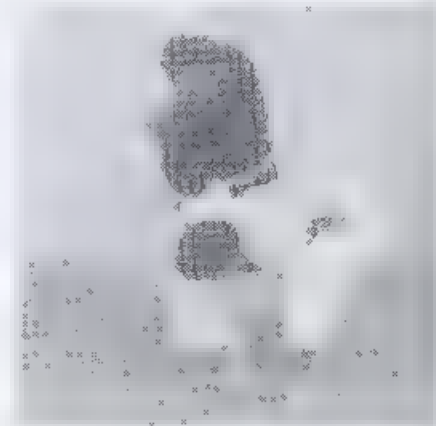
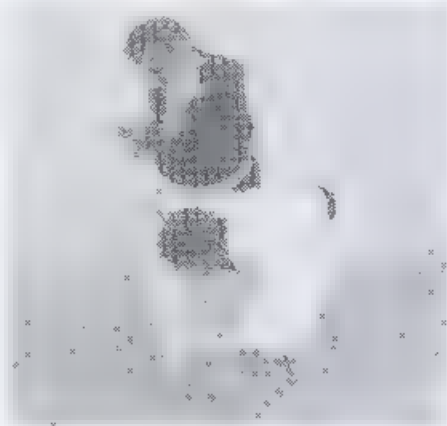
Après l'atemi, avec la même main, Tori saisit la main de Uke pouce contre pouce.



Puis il donne un choc avec son coude gauche verticalement de bas en haut contre le coude de Uke pour favoriser la technique qui suit



Tori pivote sur sa droite en arrachant la saisie. Son coude gauche en pointe frappe le coude adverse vers le sol.



Puis s'abrite d'enchaîner en tirant le bras sous l'aisselle

ETRANGLEMENT A 2 MAINS



Atteint au visage avec la main gauche ou avec l'index dans la gorge.

RIPOSTE A :

dégage bras et immobilisation



Les deux saisissent le bras gauche de Uke avec sa main gauche, en la bloquant contre son cou. Son bras droit fléchi frappe en remontant sous le coude.

Uke contrecaracte l'attaque de son adversaire avec ses 2 mains



Après un atemi du coude à la tête il poursuit jusqu'au sol et ceinture le coude de Uke avec son genou droit.

ETRANGLEMENT A 2 MAINS



RIPOSTE B : clé sur la main et sur le coude



Tori fléchit une jambe (ici la droite) pour se mettre en position de protection

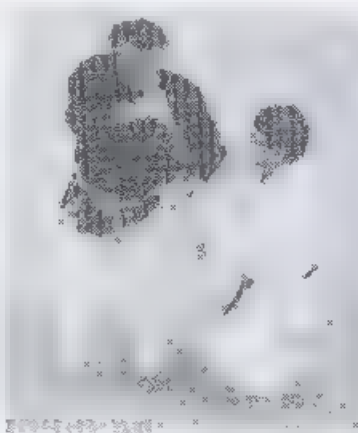


Ses mains s'élèvent, la droite saisit le poignet droit de Uke, la gauche donne un atemi au visage, soit coup de doigts aux yeux, soit coup de poing circulaire.



Tori rabat son bras gauche, rapidement, en l'appuyant sur le coude adverse, tandis qu'il ramène la main de Uke vers sa droite, en torsion

A NOTER la position finale de son corps perpendiculaire à celui de Uke.



ETRANGLEMENT A 2 MAINS



Tori se place de profil par rapport à l'agresseur. Après un atemi de la main droite, Tori saisit de sa main gauche la manche de Uke

RIPOSTE C : projection d'épaule



Le bras droit, continuant son action, passe entre les bras de Uke. Son corps pivote pour se retrouver en position de chargement.

A NOTER le bras droit qui s'élève en fin de technique, les jambes fléchies, le corps en rotation vers la gauche



Dès la fin de la projection, Tori contrôle le bras droit de Uke, prêt à continuer en atemi ou blocage en clef au sol

POUSSEE SUR LA POITRINE



On attrape le bras de l'agresseur.

RIPOSTE :

Attaque du coude



On pivote sur son pied droit, le but étant de porter l'attaque en avant.



En même temps, son bras droit chasse le bras adverse par une parade intérieure. A NOTER la position de sa main gauche prête à contrôler une attaque basse.



Profitant du choc et du déséquilibre, l'on continue son action en frappant avec son coude droit le visage de l'agresseur.



SAISIE PAR LES CHEVEUX



Tori bloque la main de Uke sur sa tête

RIPOSTE :

le poignet et coude



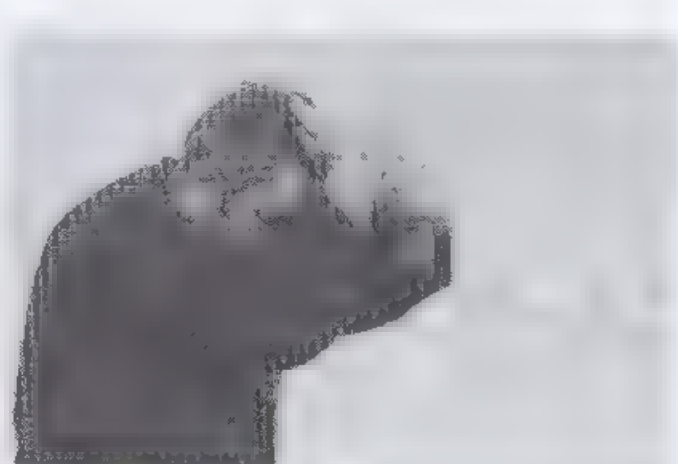
et tape du pied au bas
ventre,



Puis il pivote vers Uke en passant son coude sur le sien. Il descend buste droit en
forçant le coude de Uke vers le bas et légèrement vers l'arrière.



Finale possible en atemi du coude à la tête.



Détail sur la saisie du poignet

ECRASEMENT DE LA MAIN

RIPOSTE :

de sur le pouce et de sur le poignet



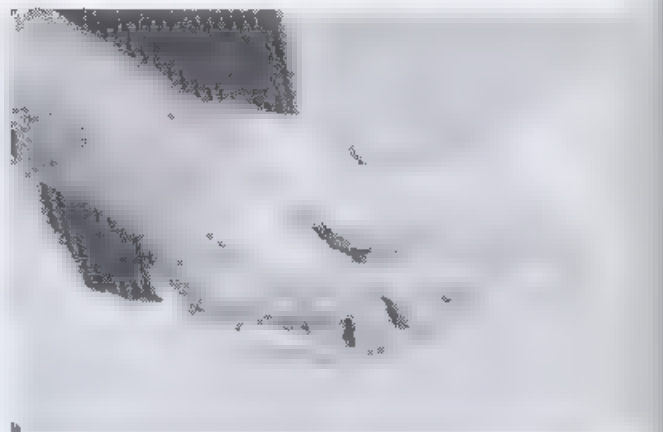
Tori tire sur la suite pour obliger Uke à une réaction de résistance vers lui



Traction puis passage sous le bras de Uke pour remonter latéralement en clé de poignet.



Uke écrase la main de Tori après une « poignée de mains »



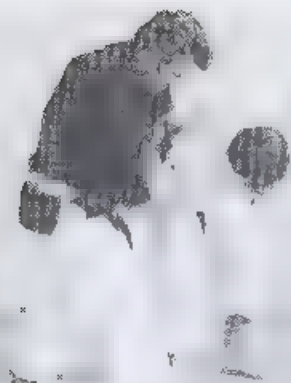
Blocage et écrasement du pouce



IMPORTANT ! c'est la main gauche qui fait la torsion utilisée par la main droite



Enchaînement sur la prise précédente



Vous voyez, il essaie de repasser l'art. La main droite ou elle bloque son poignet et profitant de la position, le bras gauche passe sous son coude. Tori termine en élé de bras dans le dos



II DEFENSES CONTRE ATTAQUES LATERALES



TÊTE PRISE EN CRAVATE

Le bras gauche est derrière



RIPOSTE A :

Atemi et renversement



Si l'attaque n'est pas terminée (tête non prise), Tori peut sortir de l'attaque en donnant un coup en « manchette » avec son bras gauche et pivoter.

Dans les 2 exemples qui suivent, Tori a été surpris, son cou est enveloppé.



La main gauche passe devant le visage de Uke, un doigt cisailant la base de son nez. Tori fléchit les jambes.



Il renverse la tête de Uke et donne un atemi du poing au bas ventre.



L'action conjuguée, atemi et pression du visage, libère la prise et renverse Uke.

TÊTE PRISE EN « CRAVATE »

Le bras gauche est devant

RIPOSTE B :

Atemi et projection



A NOTER : la position basse, bien calée sur les jambes, qui permet l'atemi



Sa main droite saisit la cheville de Uke, sa tête poussant sur sa poitrine



Très près de Uke, l'ori profite de la position pour frapper du coude son bas ventre



Tori crochète avec la main gauche l'arrière du genou en poussant avec son épaule pour déséquilibrer Uke



Tori tire violemment vers lui, ce qui entraîne la chute. Il suit jusqu'au sol en terminant par un atemi du coude au visage

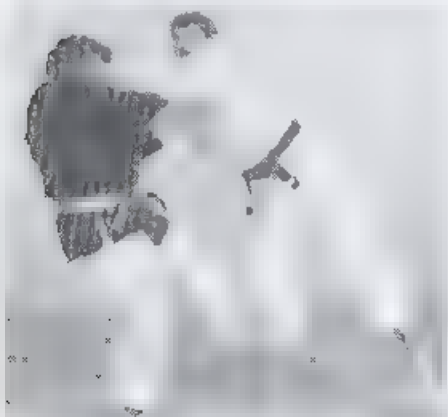
ETRANGLEMENT LATÉRAL A 2 MAINS

attaque bras tendus



RIPOSTE A :

crochetage de jambe



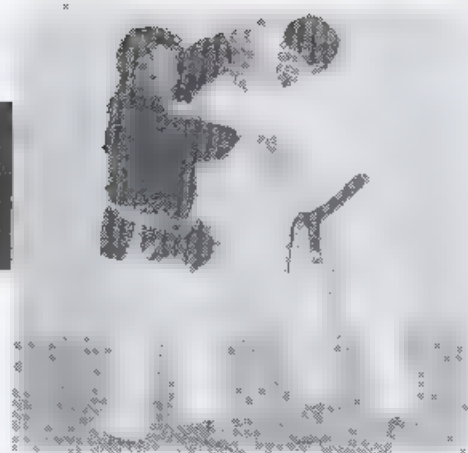
Tori balaise la jambe droite avec son pied gauche à la hauteur de la cheville, ou crochete avec le cou de pied derrière le genou adverse. Il accompagne son mouvement d'une traction, latérale des bras qui projette Uke à ses pieds.

Tori lance le bras, côté agresseur (ici le gauche), vers le haut et entre les bras adverses, en gradissant son mouvement pour donner un élan dynamique. Son bras se rabat, rapidement, en enveloppant le bras droit de Uke à la hauteur du coude.



VARIANTE la main droite vient se poser sur l'épaule de Uke. La main gauche qui a enveloppé le bras de Uke, saisit le poignet droit pour bloquer. Ensuite Tori balaise le pied.

ETRANGLEMENT LATÉRAL A 2 MAINS

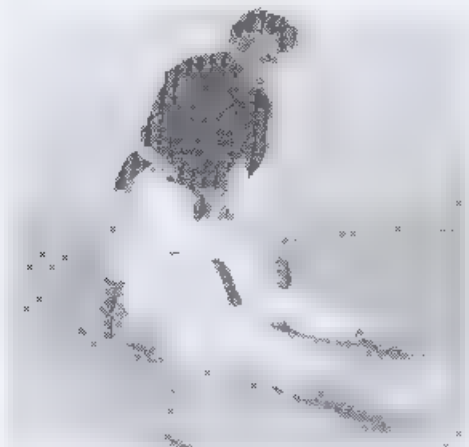
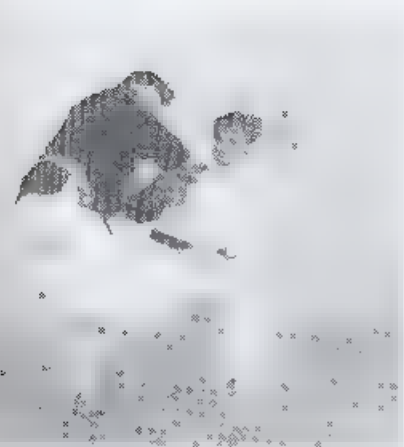


RIPOSTE B :

clé de bras, sautrage de jambe



Même façon de saisir que dans la
défense précédente
Dès que le contrôle du bras droit
est assuré, Tori le force en clé
son bras gauche continue jus-
qu'au bout la torsion. Uke réagit
en se mettant sur la pointe des
pieds



Tori pousse vers l'arrière de Uke
et, profitant du déséquilibre,
saute avec sa jambe droite, la
jambe droite adverse, derrière le
genou

La clé de bras continue au son

ÉTRANGLEMENT LATÉRAL BRAS FLECHIS



RIPOSTE :

cle de poignet et cle de bras

A NOTER la position défensive générale et la protection du visage avec la main droite



Tori descend sur ses jambes et donne un atemi, avec le dos de la main ou du revers du poing, au bas ventre de Uke.



Son bras gauche lancé vers le haut et à l'extérieur



se rabat pour envelopper le coude de Uke



A NOTER : la position de la main gauche très forte qui accompagne la torsion faite par la main droite

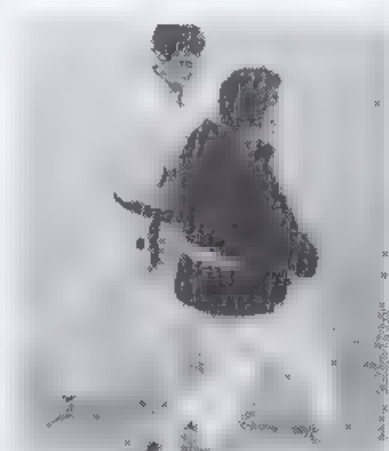
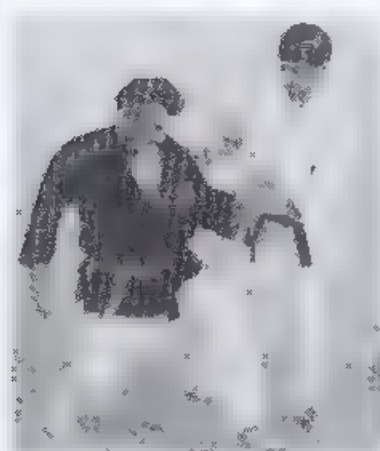


SAISIE MANCHE ET POIGNET



RIPOSTE :

clé de bras tendu



Après un atemi préparatoire du pied, on se déplace vers l'adversaire, avance son pied gauche et pivote en relevant son bras gauche



Sous le coude de Uke, sa main droite va commencer la pression.



Le pivot termine, Tori avance à nouveau son pied droit et sans changer sa saisie, il termine en clé sur le coude

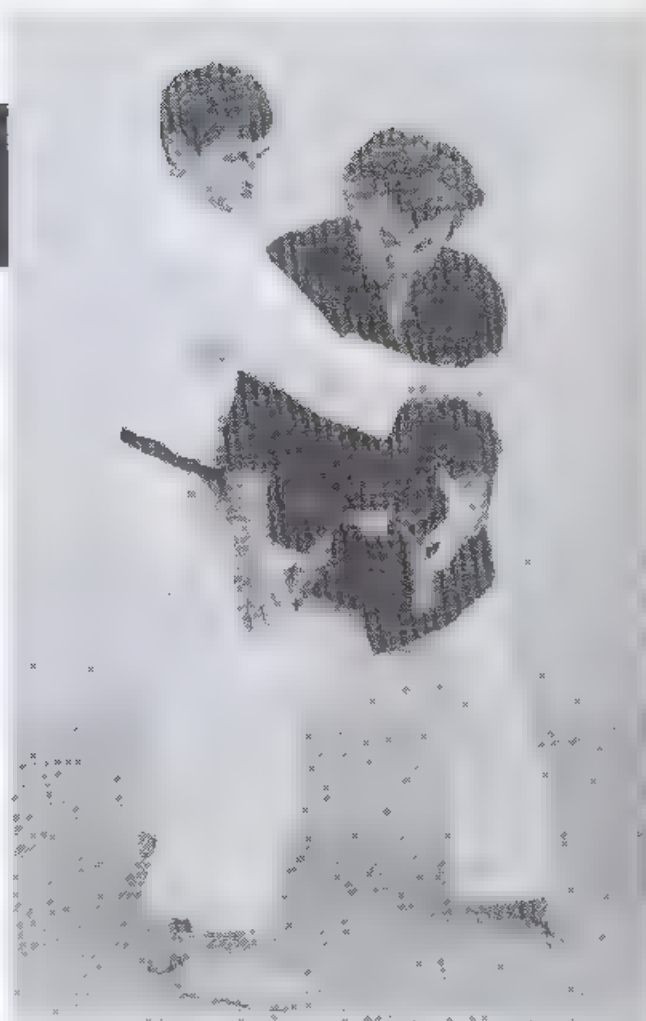
ENCERCLEMENT LATERAL

RIPOSTE

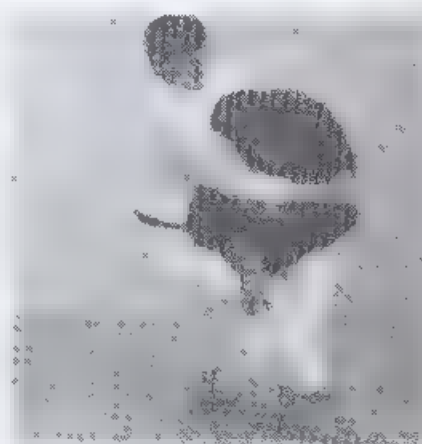
fauchage d'un pied



Puis Tori contrôle la cuisse de Uke avec sa main droite, la gauche saisissant la manche.



A demi du coude aux cotes



Son pied droit passe derrière le talon droit adverse et fauche très court en poussant avec l'épaule.



For, accompagne la chute et bloque la cuisse droite de U ke au sol. La position permet de frapper ou d'immobiliser





III DEFENSES CONTRE ATTAQUES ARRIERE



SAISIE DES 2 POIGNETS PAR L'ARRIERE

U ke pousse Tori

RIPOSTE A :

clé de poignet et clé de bras



Des la poussée, après l'atemi, Tori pivote vers droite en libérant sa main droite comme étai dans le 1^{er} niveau.

Cont nuant la rotation, Tori bloque le coude gauche de U à la hauteur du ventre et concut en clé sur la main et sur le coude



REMARQUE : le mouvement en Judo est gauche si, travailler particulièrement. La rotation de la main et du poignet adverse qui va être saisi à son tour demande une étude approfondie

SAISIE DES 2 POIGNETS PAR L'ARRIERE

Uke pousse Tori



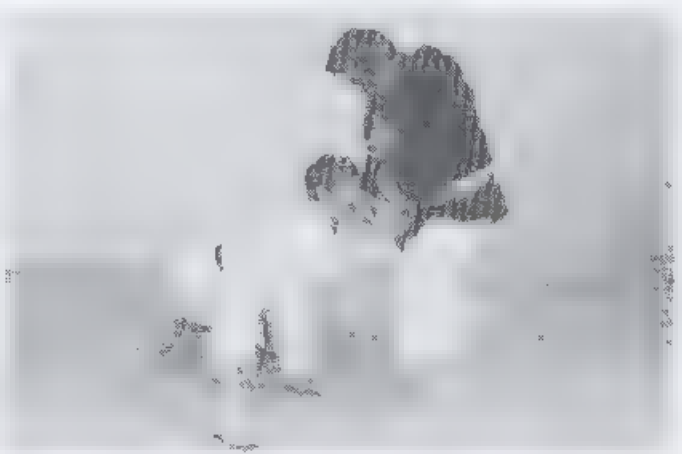
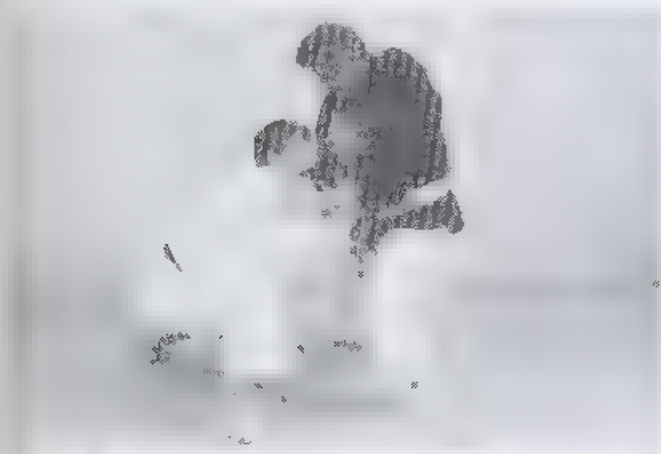
Le début est identique au mouvement précédent. Cependant, dans ce cas, Uke réagit en fléchissant son bras pris.

RIPOSTE B :

ore en torsion, coude et main



Ses chercher à contrer la résistance de l'adversaire, Tori avance vers lui et passe son coude par dessus le sien et légèrement à l'intérieur



Pas recule le pied droit en appuyant sur le coude de Uke en direction arrière. Son buste reste droit. La cle est très douloureuse

POINTS IMPORTANTS : L'avancée de la jambe gauche puis le recul de la droite. Les mains qui ne chargent pas de position depuis le début de la saisie

SAISIE DES MANCHES

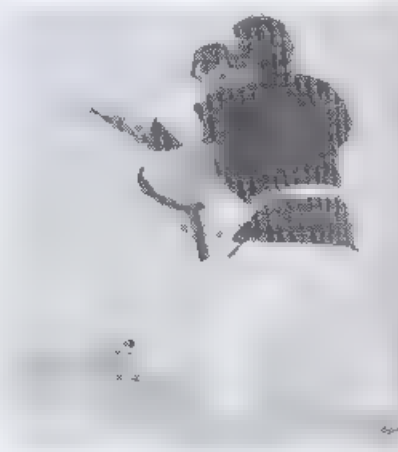
Uke pousse ou bloque Tori

RIPOSTE :

Uke élève le bras dans le dos

Tori avance d'un grand pas du pied droit et pivote complètement en élevant son bras.

A NOTER la position de protection tout en tournant



Son bras gauche passe sous le bras droit de Uke pour bloquer le coude



Tori continue son mouvement tournant vers sa droite. Le déséquilibre amène Uke au sol, son bras pris en clé
coudée



SAISIE DU COL AVEC UNE MAIN

Uke tire Tori

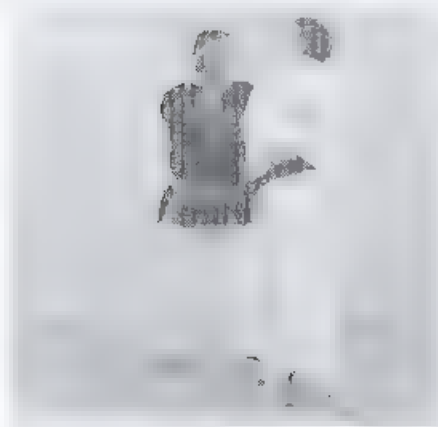


RIPOSTE A :

projection de jambe



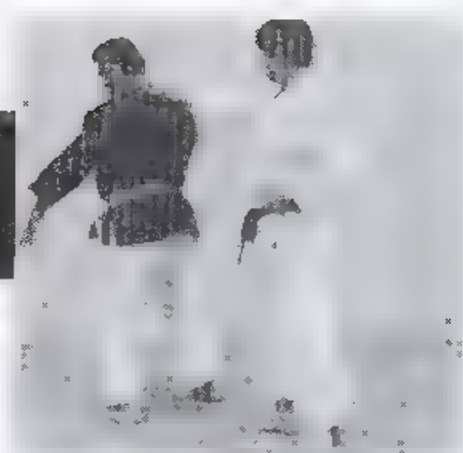
Tori subit la traction en pivotant vers l'intérieur. Ilève sa jambe gauche qui encadre, alors, le bras de Uke.



Cet instant saisi, Tori, se l'appuie au visage avec sa main droite, ce qui accentue ainsi le déséquilibre vers l'arrière. Sa jambe droite freine en contenant la traction. Le sauteur gauche et l'équilibre de sa main droite.

SAISIE DU COL AVEC UNE MAIN

Uke tire Tori



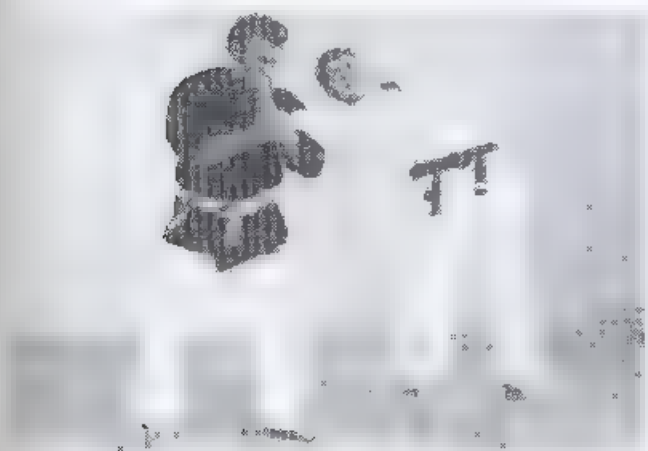
Debut technique - la riposte A

RIPOSTE B :

elle sur le coude - variante de la précédente

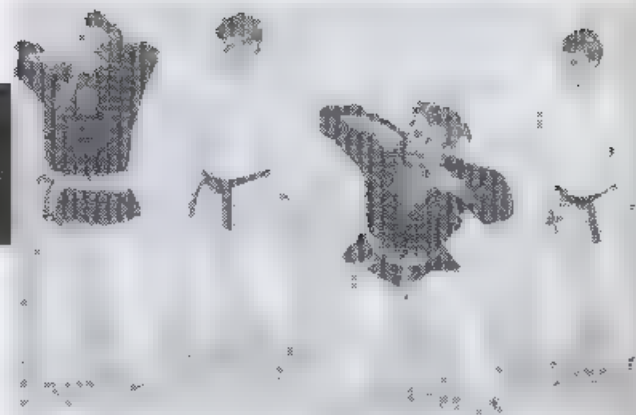


VARIANTE : au lieu de desequilibrer Uke vers son arriere, Tori accentue au maximum la torsion de son bras, Uke aide par sa main droite, qui saisit son poignet.



En meme temps, Tori recule le pied droit et provoque soit la chute, soit une luxation du coude

SAISIE DU COL AVEC LA MAIN DROITE



Tori saisit son co à 2 mains, donne un atermi avec un pied dans le tibia et pivote en passant sous son bras

RIPOSTE :

clé sur les doigts, puis sur le coude

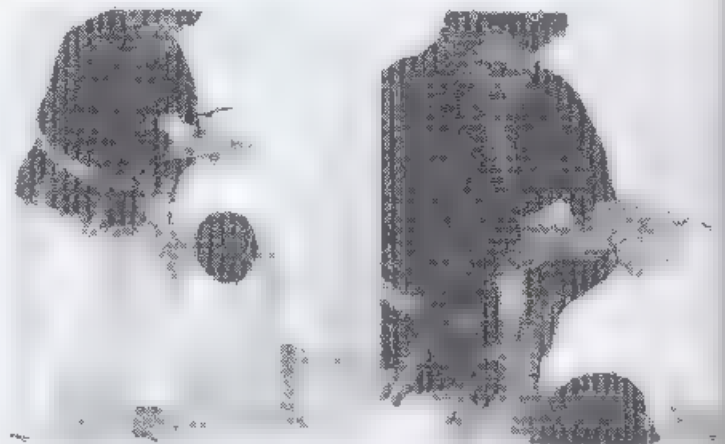


La rotation provoque une clé sur les doigts. Puis Tori enchaine la clé sur le coude en passant son bras par dessous et sa main droite par dessus



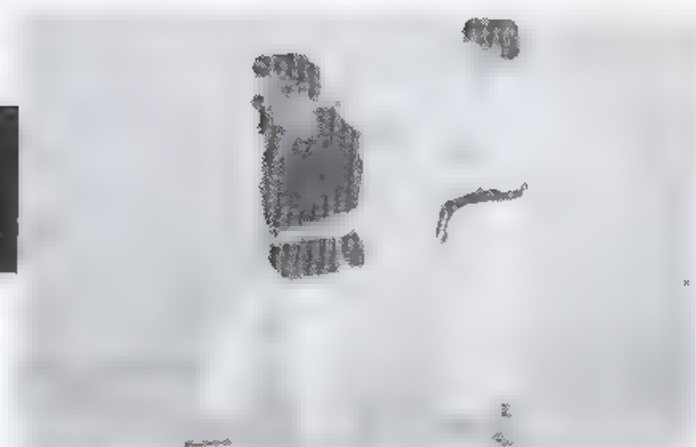
Clé sur le coude

2 FINALES POSSIBLES :



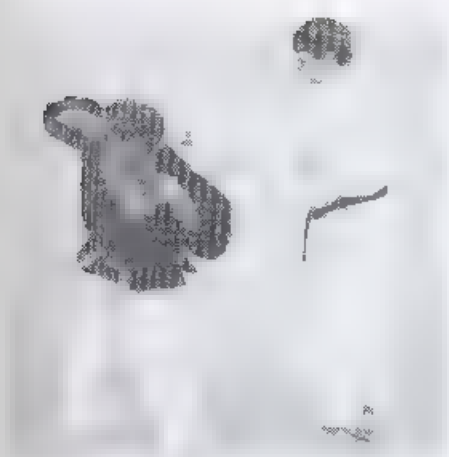
ou projection vers l'avant, en avançant le pied gauche

SAISIE DU COL AVEC LA MAIN GAUCHE

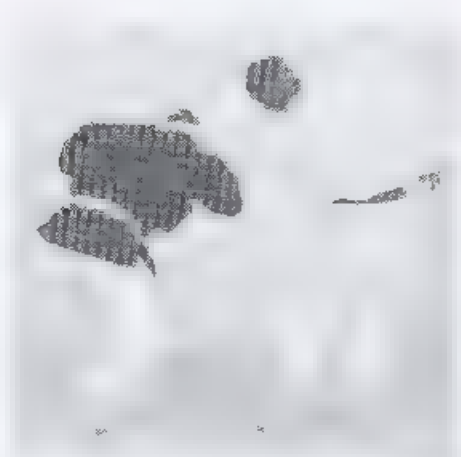


Uke attaque avec sa main gauche

RIPOSTE : de et atemi



Le pivot est bien entendu le même que précédemment.



Tori continue sa rotation.



et se trouve derrière Uke.



Il prend les cheveux avec sa main droite et tire vers le sol



Atemi du coude droit ou gauche

3^e NIVEAU

REMARQUES ET CONSEILS CONCERNANT L'ENSEMBLE DES POSITIONS DEFENSIVES ET DES GARDES AU SOL

Il est évident que si involontairement vous vous trouviez au sol, votre première idée serait de vous relever rapidement pour poursuivre le combat. Le fait d'être à terre peut multiplier les dangers surtout si vous avez à faire à plusieurs adversaires.

SOLUTION : dès le combat au sol, vous devez « bouler » soit en avant soit en baseule arrière afin de vous retrouver en garde au sol, c'est-à-dire un genou posé et le buste en protection. Ensuite, vous pourrez reprendre une garde verticale en reculant. Cependant, il n'est pas toujours possible de se redresser immédiatement d'où l'intérêt des positions dites « groupées ».

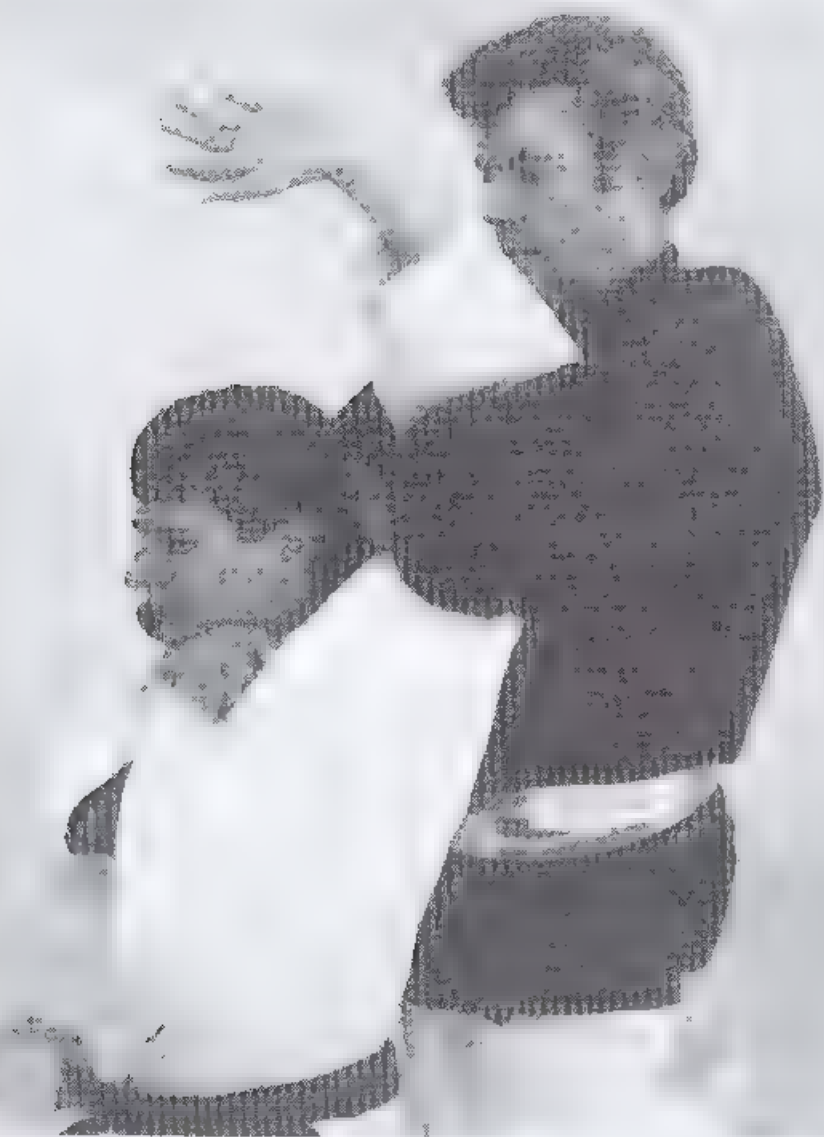
- NE PAS OUBLIER :**
- mobilité absolue pour faire face à l'adversaire.
 - minimum de surface d'appui au sol.
 - se présenter de profil, une jambe pliée et dirigée vers l'agresseur.
 - avoir la possibilité, en prenant appui sur les mains, de jeter ses jambes en arrière afin de se relever.
 - être capable de contrôler et d'attirer pour renverser la situation.
 - une des jambes doit toujours s'interposer entre l'adversaire et soi.



I DEFENSES AU SOL

POSITIONS DE DEFENSES ET GARDES AU SOL

- Il arrive parfois qu'au cours d'un combat, le défenseur se trouve projeté ou, au contraire, amené à poursuivre au sol. La richesse des positions et des techniques est extraordinaire. Dans les pages qui suivent, nous allons donner un certain nombre de prises englobant de multiples applications.

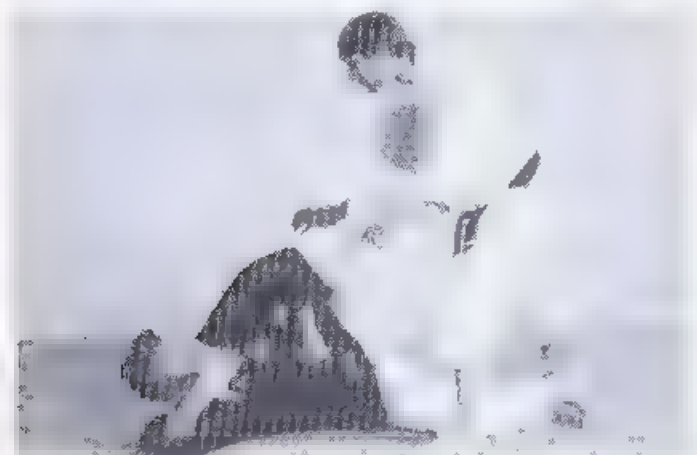


ATEMI AVEC LES JAMBES

Tori est en garde au sol



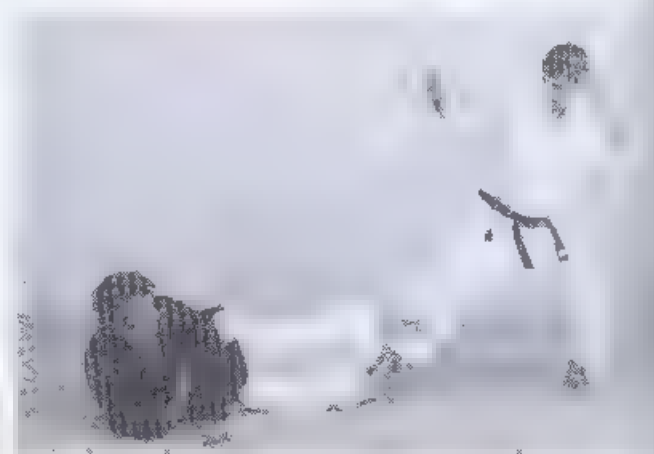
Prenant la position défensive au sol, Tori laisse approcher Uke. Il frappe au bas ventre ou étendement par un mouvement circulaire fouetté de sa jambe armée.



Même défense mais l'armée se porte avec le foot soit huit (photo de gauche) soit pas (photo de droite).



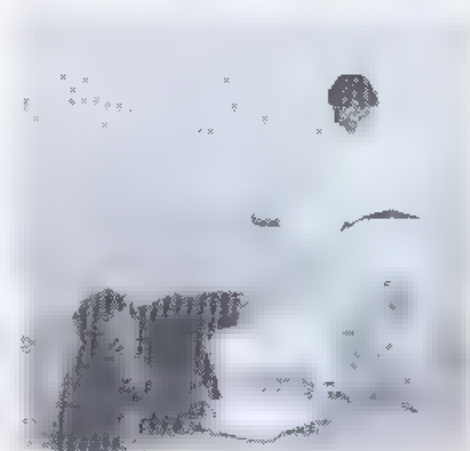
Atemi avec contrôle de l'autre jambe. Le pied droit bloque derrière le dos. La jambe gauche frappe au genou.



RENVERSEMENTS PAR ACCROCHAGES DE JAMBES

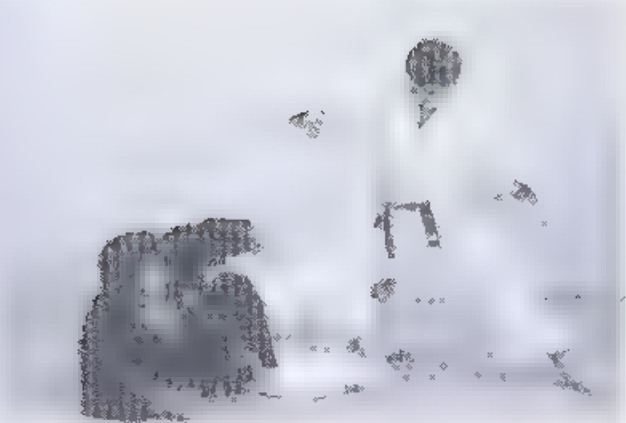


Sa jambe droite devant. Ton
trappe, avec sa jambe gauche,
l'arrière du genou de Uke. Celui-
ci tombe à genoux.



Ton enchaîne en cle de jambe

B



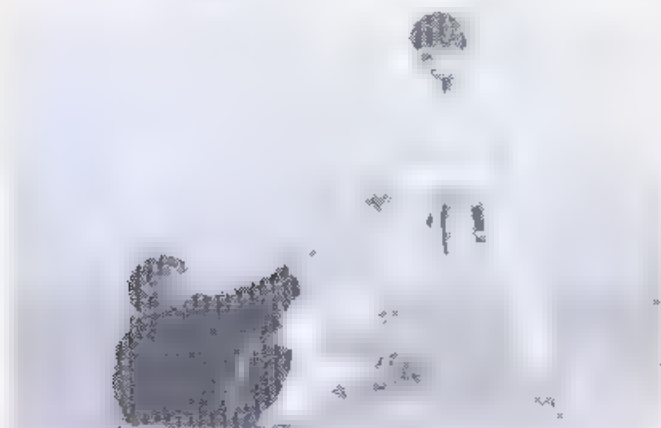
La jambe droite en barrage extérieur, la jambe gauche frappe le genou à l'intérieur

C



Jambe droite en barrage. Tori frappe le genou de Uke par l'arrière, avec son pied gauche. Uke tombe à plat ventre.
Tori enchaîne en CLE DE PIED

D INVERSION DE GARDE

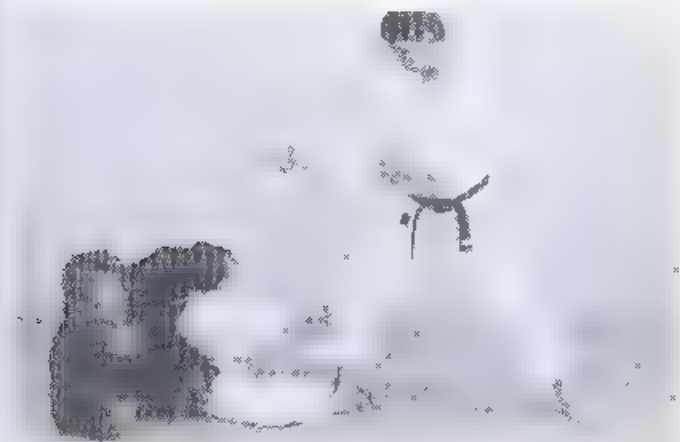


Par une bascule du corps, Tori renverse la position.

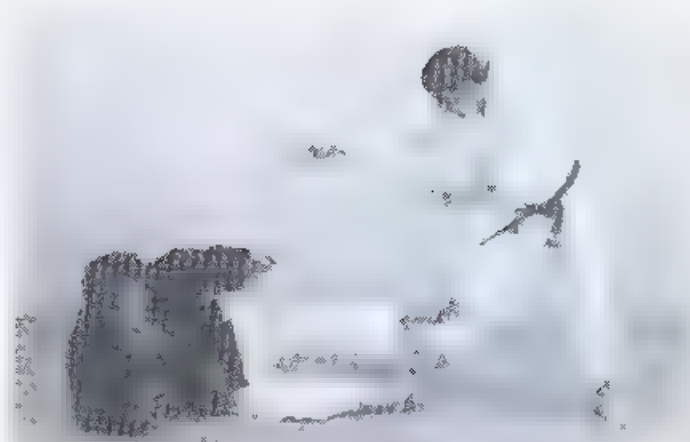


Uke est en garde

E RENVERSEMENT ARRIERE



Le pied droit de Tori accroche le talon de Uke



Son pied gauche pousse le genou

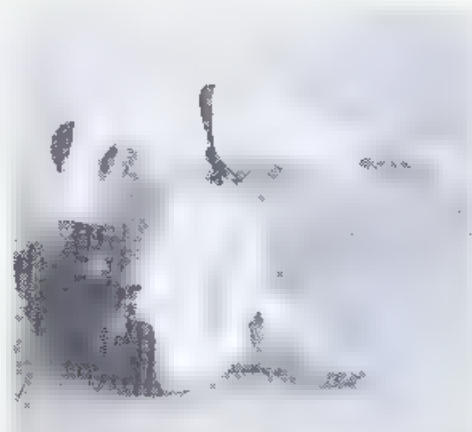
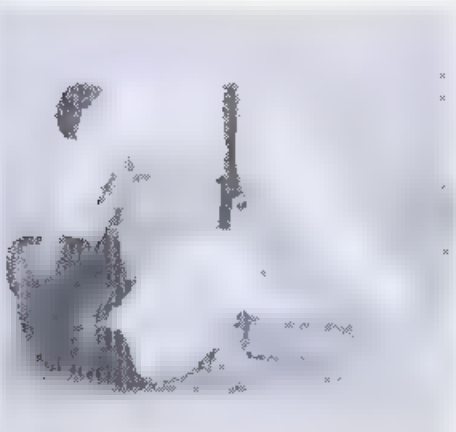


Le haut du corps de Uke

1



atém



Tori attire l'adversaire vers lui. Sa jambe gauche à l'extérieur bloque la jambe droite de Uke. Tori pousse le haut de cuisse gauche de Uke avec son pied droit. Ses bras tirent Uke vers son avant.

G RENVERSEMENT ARRIERE



Les pieds sont à l'intérieur. La main gauche contrôle le buste de Uke.



Tori pivote vers sa droite : son pied gauche se place sur l'aine droite de Uke. Le talon droit et contre le talon droit adverse.



La main droite accroche le bras adverse et tire.



Poussée du pied gauche, blocage du pied droit, traction de la main droite et poussée de la main gauche. Uke chute en arrière.

Tori revient sur Jiko en contractant les jambes.



Atemi ou



de jambe, à mains libres.

H RENVERSEMENT LATERAL

Tori attire Uke à lui. Sa jambe gauche bloque le pied droit. Sa main gauche tient la manche droite.

Son pied droit se place à l'intérieur, cou de pied en contact avec l'intérieur de la jambe adverse.



Sa main droite saisit la veste près du cou (côté droit de Uke). Tori garde le buste soulevé du sol et il renverse Uke par une action conjuguée bras et jambes vers sa gauche.



Ensuite, il peut revenir sur Uke et étranglement.

UKE EST ENTRE LES JAMBES

Tori est sur le dos. Uke a réussi à pénétrer dans la garde et se trouve à genoux entre les jambes du défenseur. Dans cette position le contact avec l'adversaire est très important. Tori épous ses jambes et amène ses genoux contre ses flancs. Ses pieds se placent entre les aines de Uke.

Le rôle des jambes et le contact, de repousser l'adversaire ou de le basculer atterrant. Les mains se placent en fonction de la défense.

A SAISIE DES REVERS OU ETRANGLEMENT

RIPOSTE : atemi et renversement



Atemi sur les épaules pour faire fléchir les bras.



Atemi aux oreilles, mains ou vertes et creusées.



Le choc agit sur les tympans.



Renversement par la tête en s'aidant des jambes.

B TENTATIVE DE SAISIE

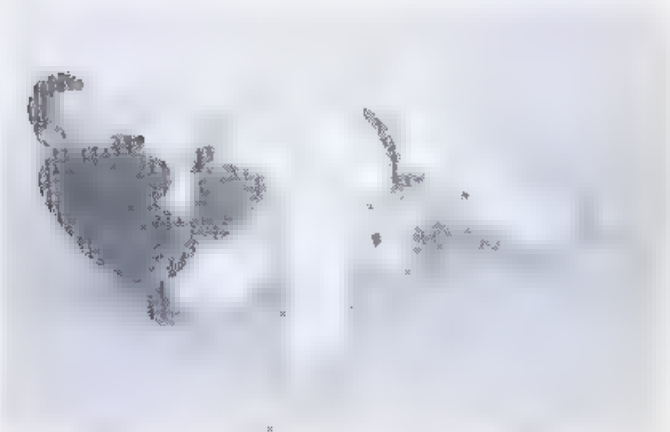
RIPOSTE : cle de bras dans le dos



Tori se redresse et saisit le poignet de Uke avec sa main gauche en supination (pouce dessus).



Le bras droit passe par dessus celui de Uke en enveloppant le coude. Puis Tori reprend son propre poignet avec sa main droite (pouce en bas).



Actions conjuguées du pied droit qui pousse la cuisse et de la main qui remonte le bras de Uke. Tori le dos

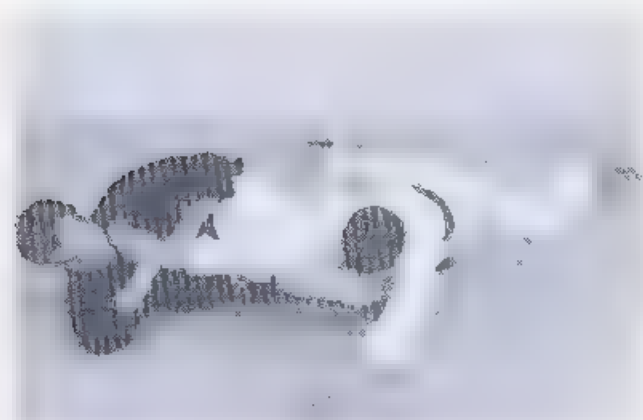
C ETRANGLEMENT BRAS TENDUS



Tori saisit, à 2 mains, l'avant bras de Uke.



Il pousse ensuite sa cuisse jusqu'à saisir le bras.



RIPOSTE : etc de bras tendu



Avec son pied droit il repousse en arrière sa cuisse, sa cuisse pied contre le haut.



Tori en profite pour lancer sa jambe gauche vers le haut pour la rabattre ensuite sur le visage de Uke. Il pivote sur sa droite. Sa cuisse appuie sur le coude. CLE TRES EFFICACE.

VARIANTE si Tori n'a pu passer sa jambe par dessus le bras, il pose son pied contre le flanc de Uke, le genou gauche écrasant le coude adverse.

D. ATTAQUE BRAS FLECHIS



Tori prend ses jambes. Sa main droite saisit le poignet droit de Uke.

REMARQUE En règle générale, si l'adversaire n'a pas lâché le revers de Tori, la clé sur le poignet le fait abandonner.



Tori repousse alors son bras pour pousser le corps de l'adversaire qui saute à l'écart. Uke vers la droite en continuant la clé. *A NOTER le contrôle des jambes avec la jambe gauche*

RIPOSTE : Uke sur poignet et l'épaulé



Il pivote sur son épaule droite et place son bras gauche par l'intérieur des bras de Uke.



Uke se fait relever le haut sous l'assise.



E ATTAQUE BRAS FLECHIS



Tori la prend avec son bras droit (les doigts repliés)



Tori tire la main vers sa gauche en basculant (le bras)



Tori reprend le poignet de Uke avec sa main droite • CLE DE COUDE ET RENVERSEMENT

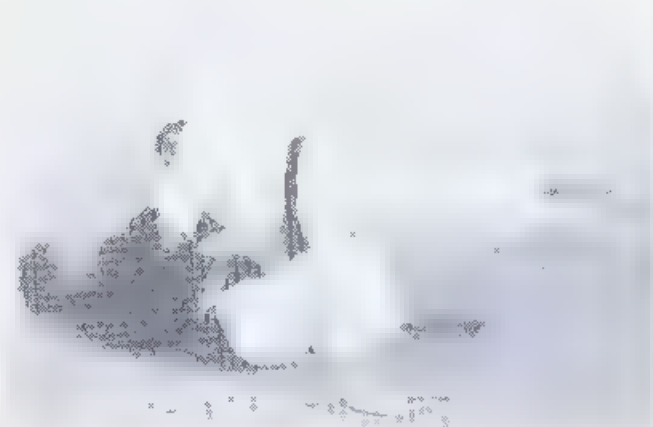
RIPOSTE : élé sur le coude



Il saisit le poignet droit avec sa main gauche (pouce sur le dos de la main)

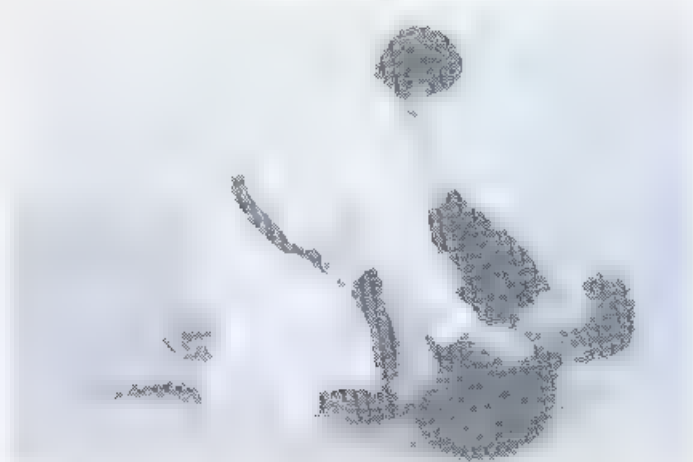
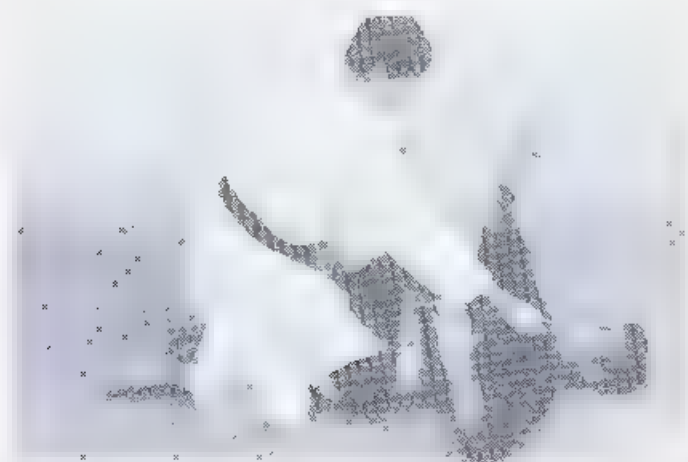


Son bras droit passe sous le bras gauche (il contrôle le coude)

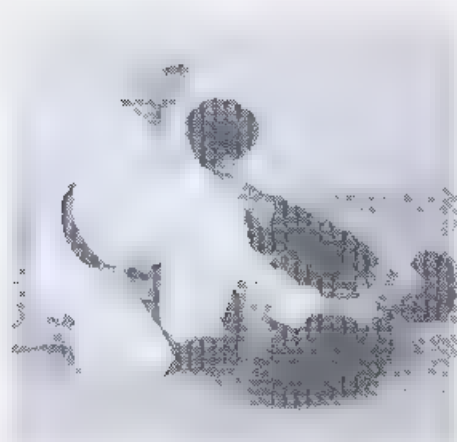


F. SAISIE DU REVERS A UNE MAIN

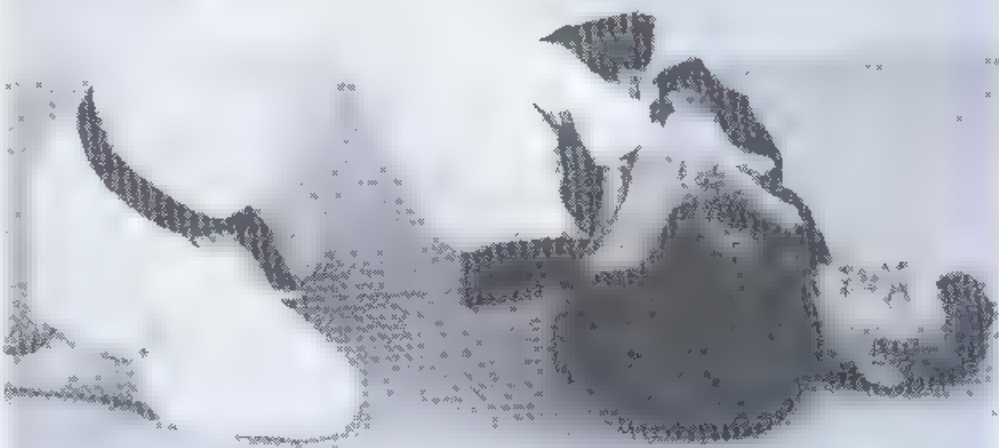
RIPOSTE : ciseaux à la tête et clé de bras



Le bras droit saisit le revers droit adverse, sous l'oreille dans la région cervico-dorsale, doigts à l'intérieur.



Tori lance ses 2. ambes qui enveloppent la tête et l'épaule droite. Puis il croise ses pieds en triangle et allonge ses jambes provoquant un étranglement.



Inchaînement en clé de bras : le coude de Uke est sur le ventre de Tori qui cambre au maximum. Clé de bras en extension tout en continuant le mouvement en ciseaux au cou.

A TENTATIVE D'ETRANGLEMENT

RIPOSTE : cle de bras

UKE EST SUR LE COTE DROIT



La position encore éloignée de Uke permet de placer le pied droit contre son tane gauche.



Tori contrôle à 2 mains le poignet droit de Uke



Sa jambe gauche passe par dessus le bras droit adverse. Tori pousse avec son pied droit



Il a longe sa jambe pour assurer l'extension du bras adverse



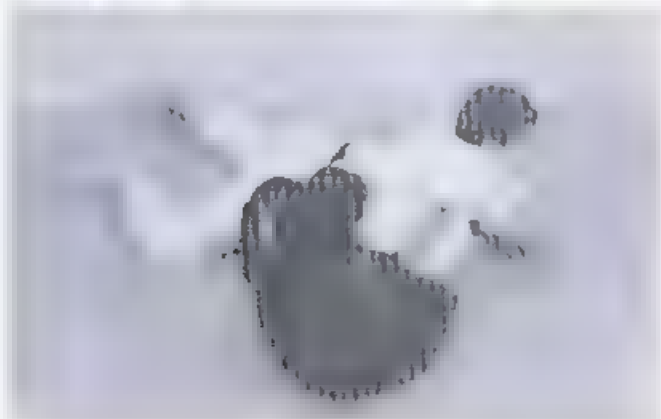
NOTER la position du pied sous le menton

B TENTATIVE D'ETRANGLEMENT

RIPOSTE : clé de bras enchaînée



Devant être au plus à l'extérieur pour procéder. Cette variante est plus facile. Tori n'a pu passer complètement sa jambe gauche. Dans ce cas son bras gauche enveloppe par l'intérieur le bras droit de Uke, sa main gauche appuyée sur le coude.



Tori pousse d'abord pour provoquer l'extension du bras puis il bascule vers sa droite en passant sa jambe droite sur le coude adverse.

Le pied droit pousse pour amener Uke à plat ventre.

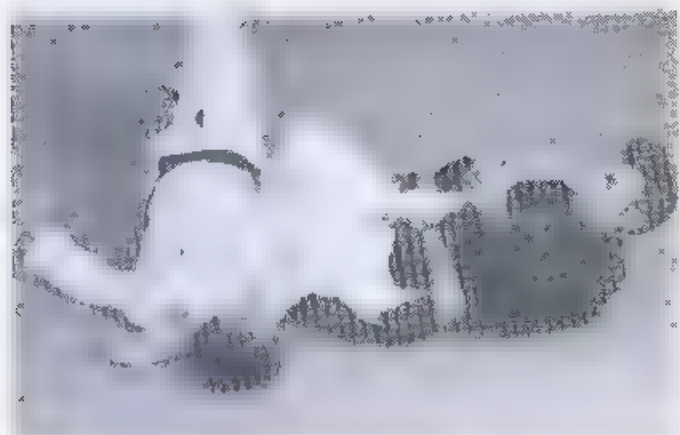
C ETRANGLEMENT A DEUX MAINS

RIPOSTE : renversement en clé de bras

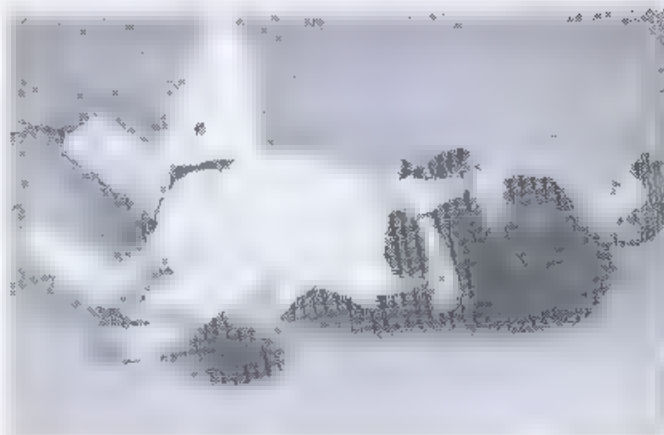


Tori n'est pas dans le meilleur des cas. Uke est à l'extérieur. Son bras droit se relève et vient se placer sous l'aisselle de Uke. Uke n'est pas assis. Plus Tori avance, plus Uke s'élève par un mouvement postérieur du bras, ce qui pour venir accrocher la tête de Uke. L'ETRENGLEMENT A DEUX BRAS lorsque la lycrène tombe sur le dos.

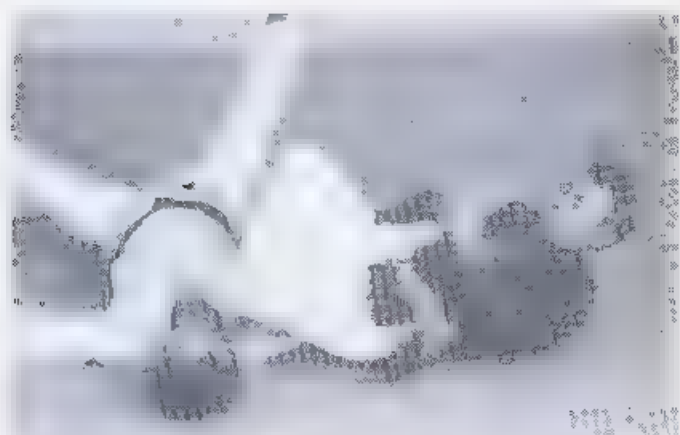
QUATRE MANIERES DE TERMINER LA CLE



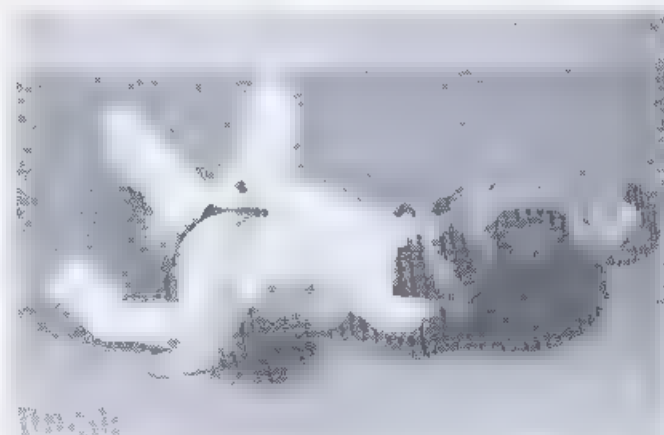
CLASSIQUE



2 JAMBES EN BARRAGE



BRAS PRIS EN TRIANGLE



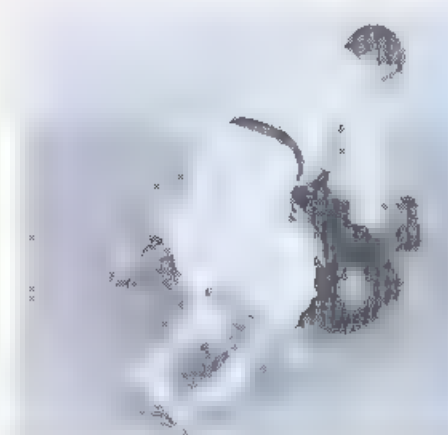
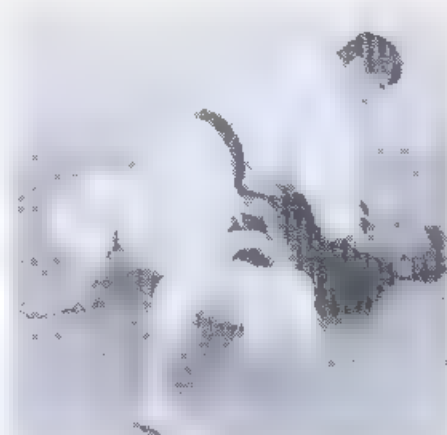
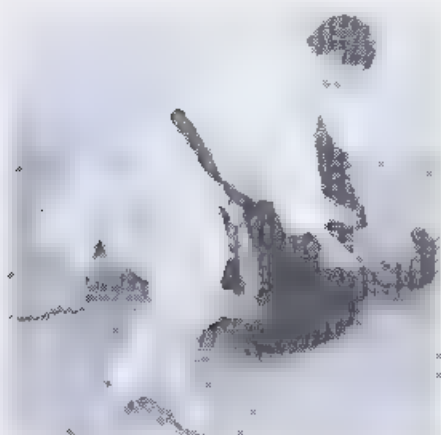
CISEAUX ET CLE

A TENTATIVE DE SAISIE

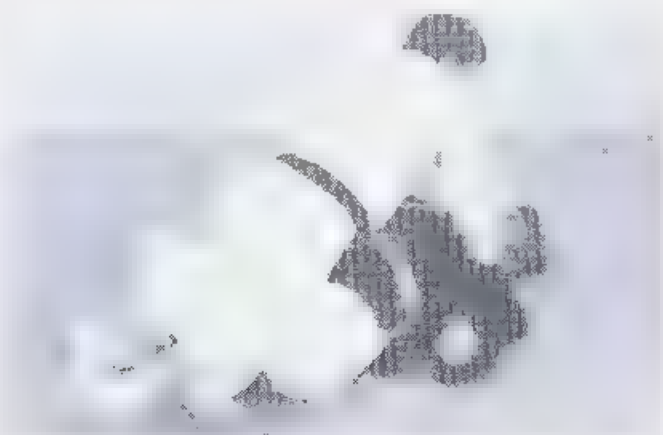
RIPOSTE : cle de jambe

UKE EST A CHEVAL SUR TORI

Au moment où Uke saisit Tori, celui-ci contrôle le bras droit de l'attaquant avec son bras droit. Sa main gauche repousse le genou.



Tori passe sa jambe gauche à l'extérieur. Sa jambe droite fléchit et se place dans le creux pour être derrière le genou mollet en contact.



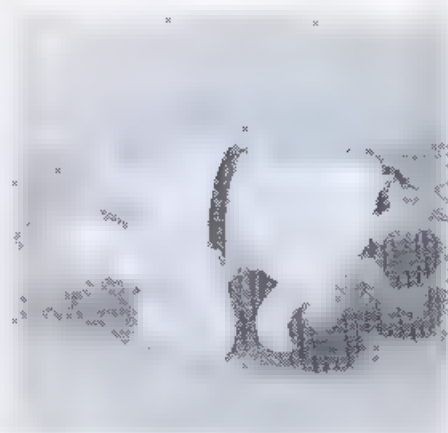
Le cou de pied droit se loge derrière sa propre jambe gauche. Le gauche bloque pas pousse le pied adverse. Tori aligne les jambes.

IMPORTANT : le contact entre les Uke pour empêcher de soulager le double d'un seul an. le second 155

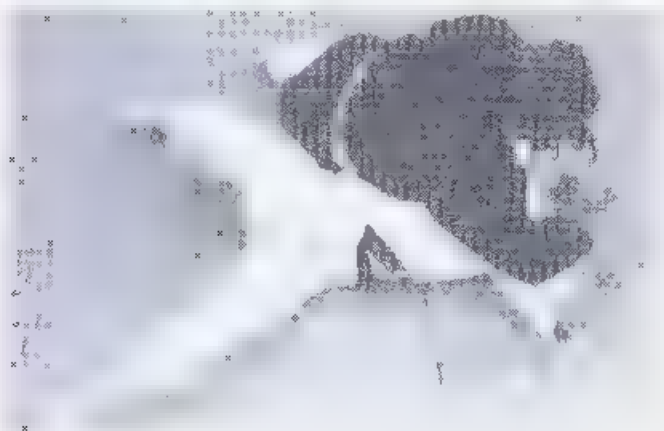
B ETRANGLEMENT



Tout frappe les côtes adverses et le sabre coupe tout le torse par les reins.



Tout profite et descendre pour saisir la tête d'Uke, une main prend les cheveux, l'autre le ventral. Par une pression car le bras est une base de pression, on étouffe de la main tenant les cheveux. Tout renverse Uke.



Il continue l'action en immobilisant par une cle de cou.

RIPOSTE : projection par la tête et le cou.



C BLOCAGE BRAS EN CROIX

RIPOSTE : ce sur le coude et l'épaule



La saisie est puissante, l'adversaire pesant de tout son poids écrase en général la poitrine



Tori replie, dès le début de la prise, son bras gauche et porte latéralement (ici à gauche). La main droite se libère dans le même temps



IMPORTANT les mains de Tori sont au-dessus de la tête de Uke, le bras gauche passe entre les corps pour aller enlever le poignet gauche de Uke

Les 2 mains reprennent le bras gauche de Uke. En suivant, cette fois vers la gauche. Tori renverse l'adversaire. L'acte se termine dans cette position

VOICI QUELQUES ÉTRANGLEMENTS (QUE L'ON RETROUVE EN JUDO) utilisés pour terminer une défense au sol. Certaines de ces techniques peuvent par ailleurs, être d'excellents moyens pour concurrencer debout



B



Tori passe son bras gauche sous le bras de Uke. Sa main vient prendre appui, soit sur sa poitrine, soit derrière la tête adverse

STRANGULATIONS POUR IMMOBILISER UKE

A

Tori est placé derrière Uke. Sa main droite saisit le col, poignée à l'intérieur. Sa main gauche, même prise, son poignet intérieur, prend l'autre revers. Rotation des 2 avant bras en légère rotation vers la droite

A NOTER : la rotation vers la droite de Tori



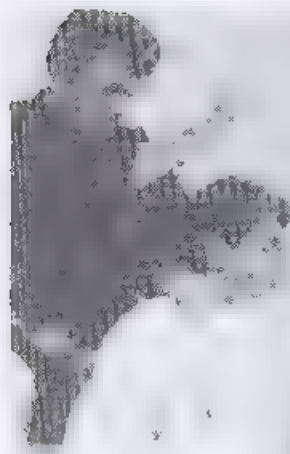
C



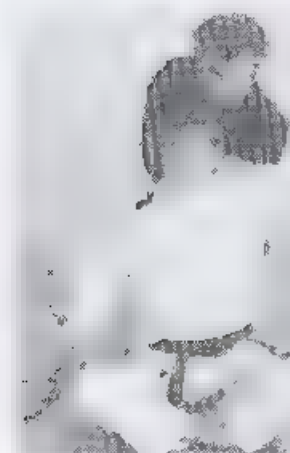
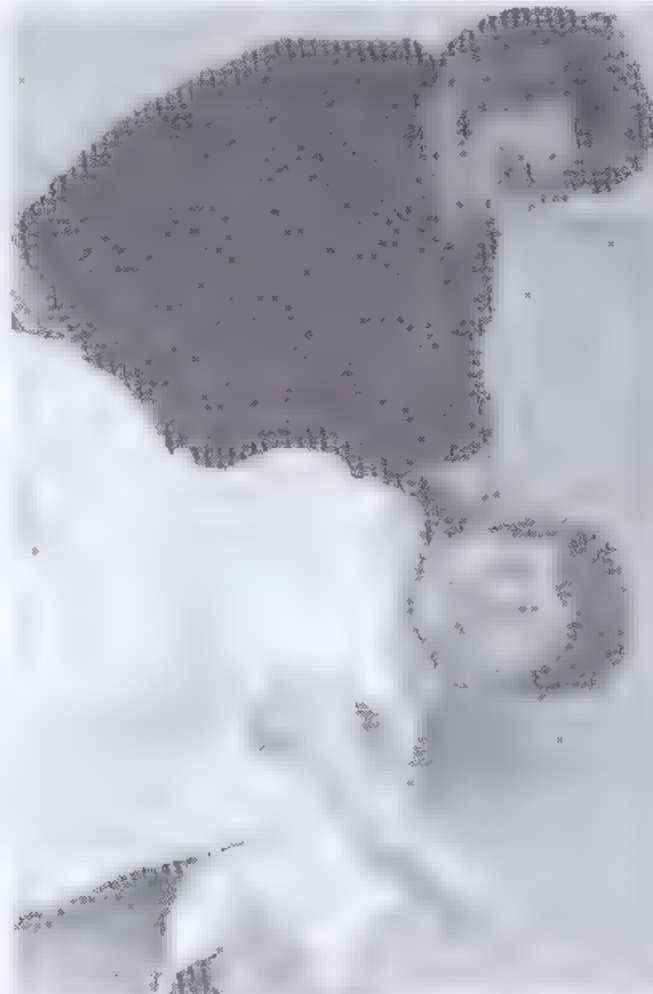
La main gauche, passant derrière la tête de Uke, saisit le revers gauche (pouce dessus).



La main droite derrière la tête saisit la veste à hauteur de l'épaule (pouce vers le bas).



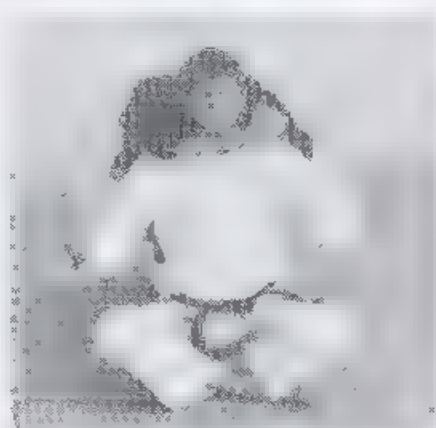
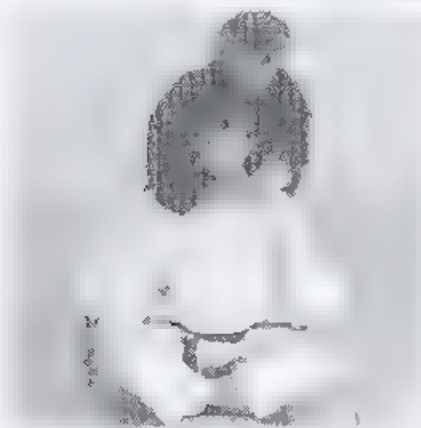
A NOTER : position classique turner, genou droit debout, genou gauche au sol.



Traction des 2 bras croisés

AUTRE FINALE : Tori renverse Uke sur le sol avec bras croisés et pousse derrière la tête

- D A NOTER:** 1. Les différentes positions des mains.
 2. La possibilité de mettre la tête derrière celle de Uke. Ton pousse ta front contre le cou de Uke



L'étranglement s'effectue avec l'avant bras en barage contre la gorge

E



La main droite se place à l'intérieur du coude gauche.

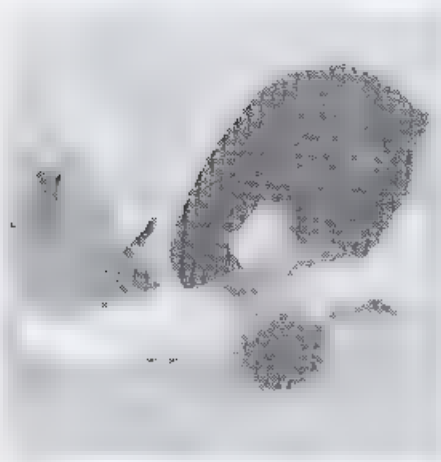


La main gauche verrouille derrière la tête de Uke ou éventuellement par dessus.

F AUTRES IDEES



La main gauche pousse le revers de Uke en barrage sur la gorge.
La main droite tire sur l'autre revers.
Le genou droit contrôle Uke.



L'avant-bras droit étrangle, la main droite est placée dans le revers de Uke ; c'est le bord cubital (côté petit doigt) qui étrangle. La main gauche en opposition (pouce à l'extérieur) tire sur la veste pour accentuer la strangulation.



Possibilité d'étrangler sur le côté à cheval ou en étant soi-même par dessous



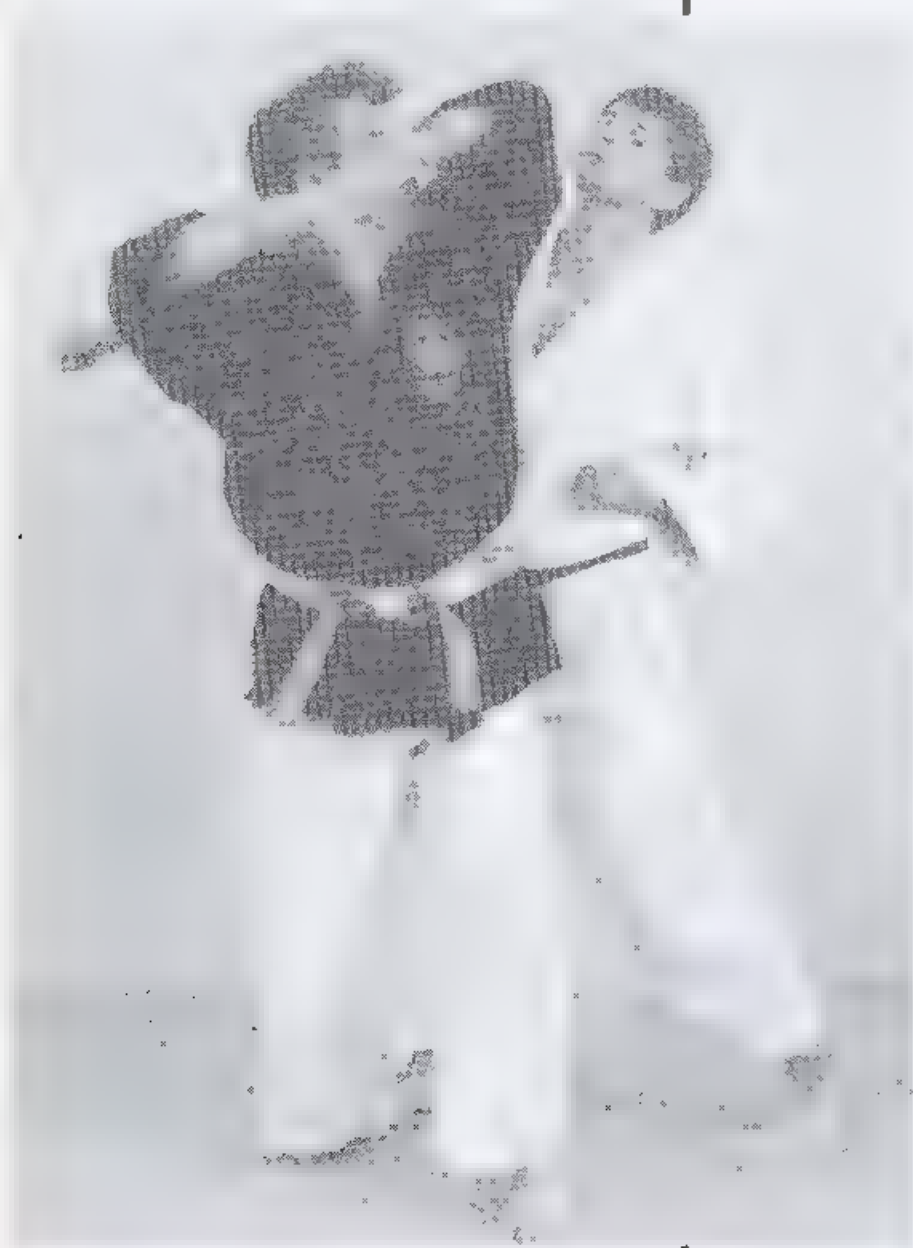
Etranglement combiné avec ciseaux aux côtes.



II DEFENSES CONTRE ATEMI

ATE WAZA

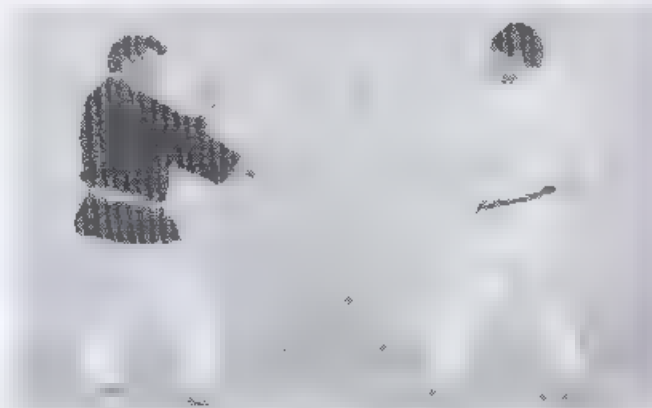
- 1• Coups de poing
- 2• Coups de pied
- 3• Coups avec saisies



ATTAQUE DE POING

RIPOSTES : défenses à distance par atemi au pied

Coup de poing direct



Défenses par déplacement à l'extérieur de l'attaque

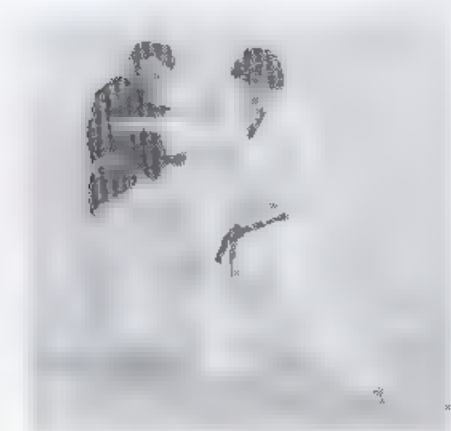


Contrôle du bras droit

Atemi en défense du pied droit



Coup de pied court, circulaire, au bas-ventre



Armé de la jambe par élévation du genou droit...



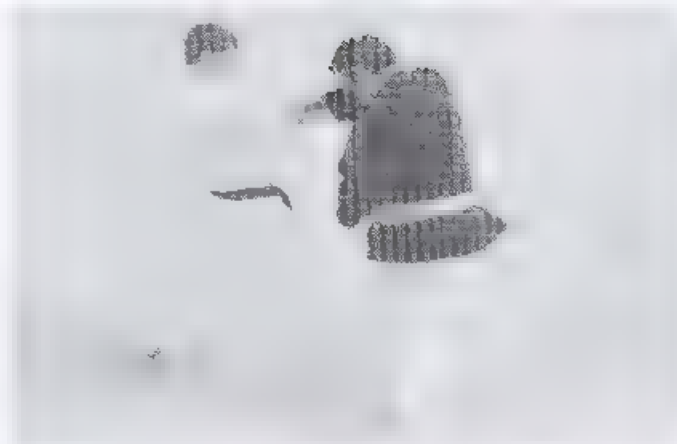
.. atemi avec le bord extérieur du pied au genou, de Uke

IMPORTANT : déplacement latéral suffisamment long pour être hors de portée. Les bras en garde forment un bouclier

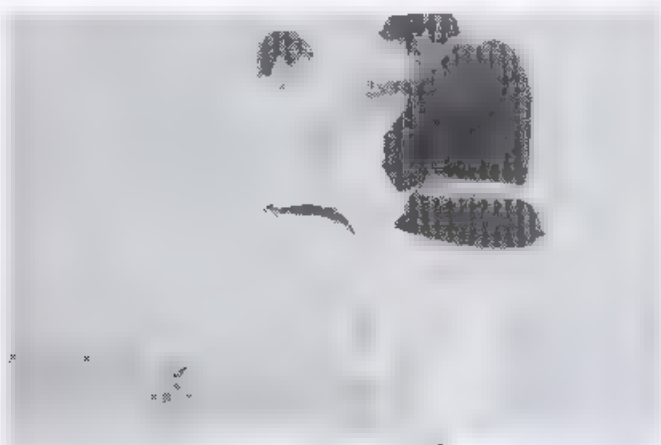
ATEMI EN DÉFENSE DU PIED GAUCHE



COUP CIRCULAIRE DANS LE DOS



BALAYAGE DU PIED AVANCÉ

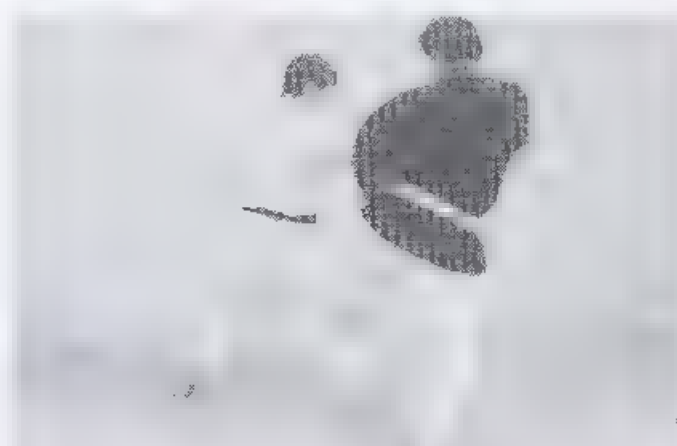


COUP CIRCULAIRE DERRIÈRE LE GENOU

A NOTER que les coups défensifs n'ont pas besoin de frapper haut. En effet, un atemi est très efficace sur la cuisse et même sur le genou.



ECRASEMENT LATERAL DU GENOU



ATTAQUE DU POING

RIPOSTE A : projection en bascule

Poing au visage



Déplacement extérieur



Tori projeté Uke vers son arrière en coordonnant l'action des bras : le bras droit encercle le cou et pousse, le bras gauche appuyé dans le creux des reins (région lombaire).

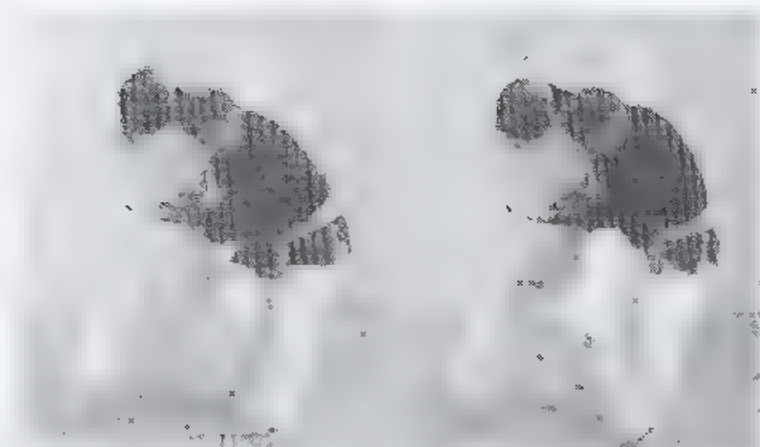
Il frappe au bas ventre avec sa main droite ouverte

Tori contrôle l'attaque avec ses bras étendus

Il frappe au bas ventre avec sa main droite ouverte

Tori contrôle l'attaque avec ses bras étendus

RIPOSTE A1 : variante



Dans cette variante, la jambe droite de l'attaqué se fait sauter par la jambe gauche de Uke.



POINTS IMPORTANTS :

- Le bras droit passe d'abord horizontalement puis vers l'arrière de Uke
- La tête est collée à l'épaule adverse



RIPOSTE B : renversement par la jambe



Même debut, Tor saisit Uke au col avec sa main gauche par dessus le bras attaquant. Puis il descend au sol (genou droit) et passe son bras droit derrière la jambe adverse.



Tor balaye cette jambe derrière le genou d'un grand mouvement circulaire vers le haut.



pour renverser Uke sur le dos.



Position finale très facile pour une strangulation.

RIPOSTE C : renversement par la jambe



Même conception que pour la technique précédente.



C'est le bras gauche qui balaye derrière le genou, tandis que la main droite tire



L'action commence par jette Uke en arrière. Atemi final soit en restant accroupi soit en se relevant

ATTAQUE DU POING

RIPOSTE D : Rem. double

Bien qu'il soit conseillé de se placer à l'extérieur de la garde adverse, la situation peut être la suivante :

Jike frappe du poing droit. Tori est placé très près de lui sans possibilité de déplacement.



Tori contrôle l'attent avec le bras gauche. En même temps il frappe au plexus avec son poing droit.



La main gauche qui s'est armée après le blocage frappe le visage en gardant les doigts plés (KUMADE).



Tori peut enchaîner d'un coup de genou au bas ventre ou se reculer vivement.

RIPOSTE E : atemi et projection par le cou



Il s'agit d'une défense combinée, dans le même temps, à un contre



Au moment précis où Uke frappe, Tori avance le pied droit à l'intérieur. Il contrôle alors le bras adverse, avec son avant-bras gauche, et frappe, en même temps, en « sabre » le cou sur le côté gauche



Profitant de la réaction, Tori pivote sur son pied droit, recule le gauche et, prenant la tête de Uke avec le bras droit, le fait chuter devant lui



Atemi final au v.s. 25

RIPOSTE F : atemi du coude



BLOPAGE.



RIPOSTE revers au poing au visage



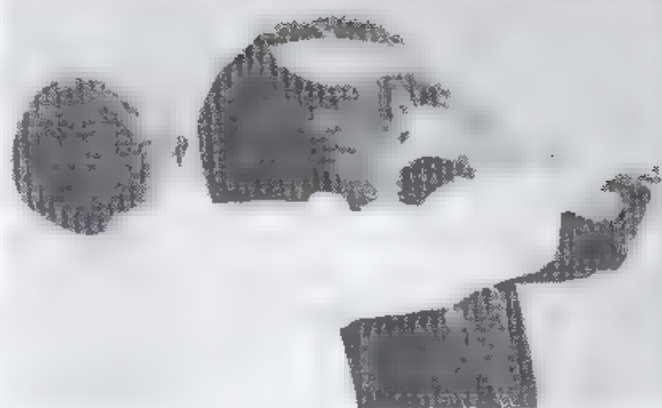
RIPOSTE atemi du coude gauche en mouvement circulaire





RIPOSTE , coude droit

ou ..



RIPOSTE G : SUTEMI

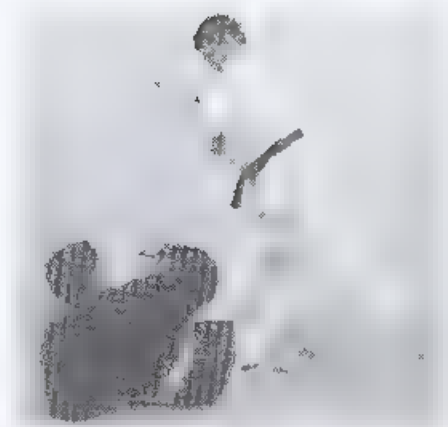
ATAQUE DU POING

Double du poing



Ton passe sous l'attaque sans la bloquer et se jette au sol devant Uke

Son pied gauche se place sur le côté droit de sa jambe, tandis que son pied droit frappe latéralement l'intérieur du genou adverse



Projection laterale avec risque de luxation du genou de Uke

ATTAQUE DU POING

RIPOSTE H : défense à deux niveaux et atemi

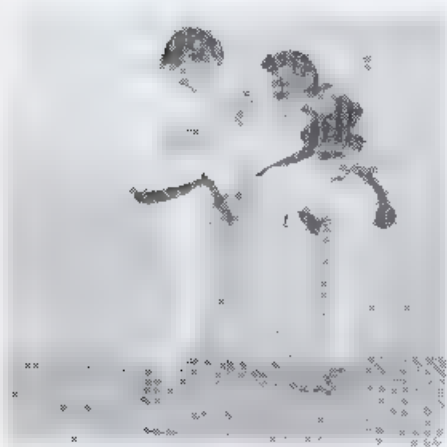
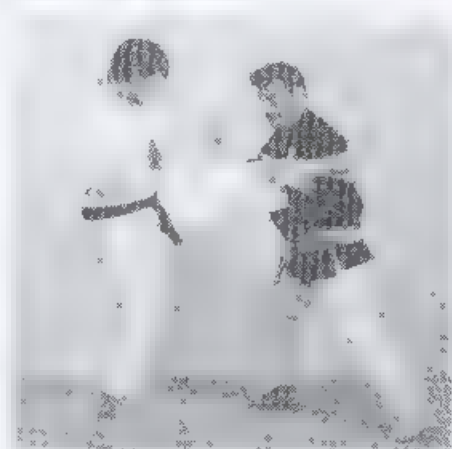
Doublé poing puis pied



Uke attaque au poing droit. Tori esquive à l'extérieur en relevant son bras gauche.



Uke enchaîne alors du pied gauche. Tori rabat son bras gauche qui balaise la jambe vers sa gauche. Pivot et riposte par coup de pied circulaire.



De la jambe gauche



ou droit.

ATTAQUES PAR COUPS DE PIED

RIPOSTE A : écrasement du genou



Tori esquive l'attaque en d'un grand pas en chassant vers l'avant avec son bras droit la jambe adverse

Uke attaque coup de pied direct



Dans l'élan, il soulève cette jambe tandis que sa main gauche contrôle le corps de Uke. Par exemple : sa main saisit le haut de la manche droite de Uke. Dans le même temps, Tori frappe, avec son pied gauche ou droit, le creux popaté de Uke



Sous la double action, Uke s'écrase vers l'avant.



Atemi final du coude dans le dos ou derrière la tête, avant la chute

RIPOSTE B : renversement arrière



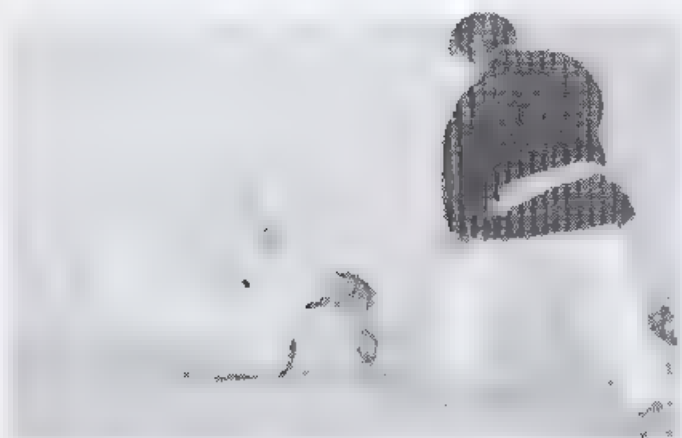
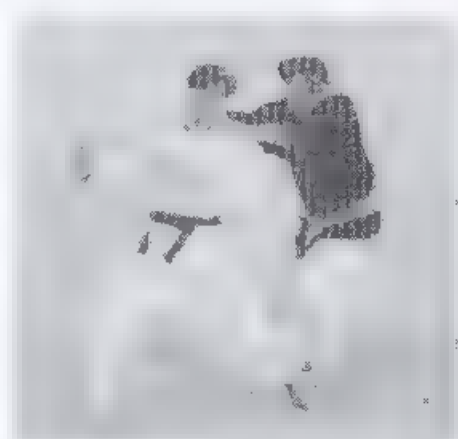
Même rebu Tori est à l'extérieur



Après avoir chassé la jambe adverse, il fait un bond à l'arrière de Uke et pivote de manière à se retrouver dans la position suivante.

Son membre avant est fléchi. Ses 2 mains saisissent Uke aux épaules et opèrent une forte traction vers l'arrière.

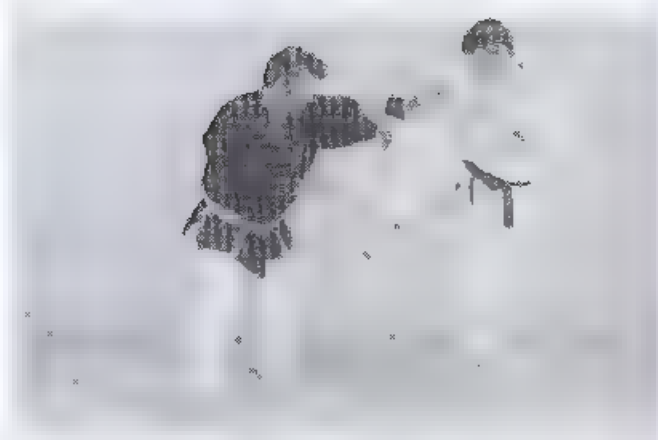
Tori accentue le déséquilibre en reculant le pied avancé.



Uke chute devant Tori. Notez la position de ce dernier.



RIPOSTE C : fauchage du pied d'appui



Lorsqu'on avance sur l'attaque par l'extérieur, Sa main gauche saisit le col de Uke par l'arrière. Sa main droite agit comme précédemment.



Coordonnant l'action de ses 2 bras, Tori fauche le pied d'appui de Uke derrière le talon, en le soulevant

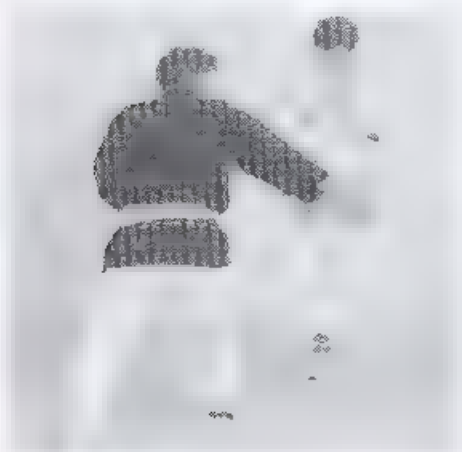


Chute brisée

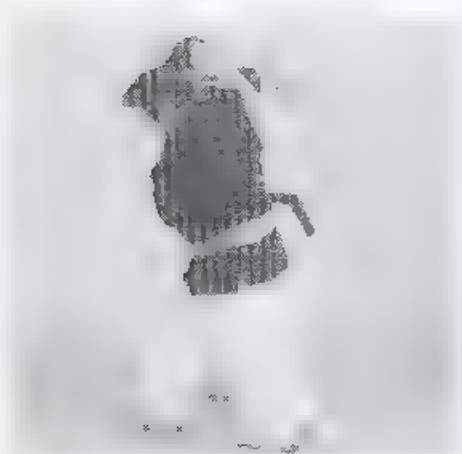


VARIANTE : Tori passe derrière Uke, le tire, en arrière, avec ses mains aux épaules, tout en fauchant le pied gauche.

RIPOSTE D : touchage du corps



Uke frappe du pied droit. Tori est en garde à droite.



Il esquivé en déviant la jambe adverse avec son bras droit. Puis il avance sa jambe droite et passe son bras droit devant le cou adverse.



Tori pivote vers sa gauche en mettant sa main gauche dans le dos de Uke. Projection soit en avançant d'un grand pas le pied droit (chargement) soit en fauchant la jambe droite.



Début de clé pour immobiliser

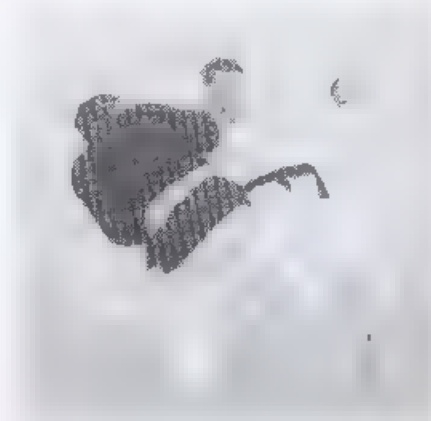
RIPOSTE E : fauchage des deux jambes



Tori exécute un grand mouvement rotatif en pivotant sur son pied gauche avancé. Il chasse la jambe adverse avec son bras gauche.



Continuant sa rotation, il saisit le bras droit de Uke avec sa main droite. Il fauche les jambes avec sa jambe droite en tirant vers le sol avec sa main droite.



Ateama final

ATTAQUES PAR COUPS DE PIED

RIPOSTE F : fauchage intérieur



Tori entre dans la garde de Uke en contrôlant, avec son bras gauche, la jambe adverse. Sa main droite est en protection haute.

Tori avance d'un grand pas du pied droit et passe son bras gauche sous le genou de Uke.

Il pousse le cou ou le visage adverse, avec son avant-bras droit.

Attaque circulaire



En soulevant la jambe droite de Uke et en boussant vers son derrière, Tori fauche la jambe d'appui derrière le genou. Puis il termine au sol par un atemi au bas ventre.



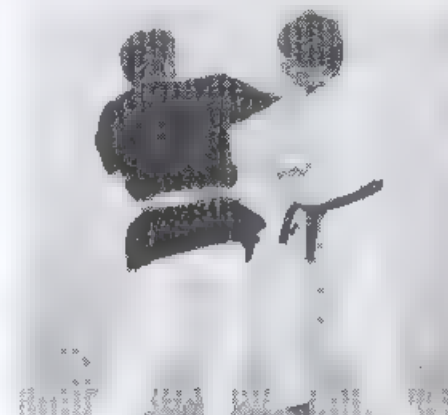
La même défense vue sous un autre angle.

ATTAQUE ET SAISIE

RIPOSTE A : double clé du poignet



2 revers saisis — Menace de coup de tête



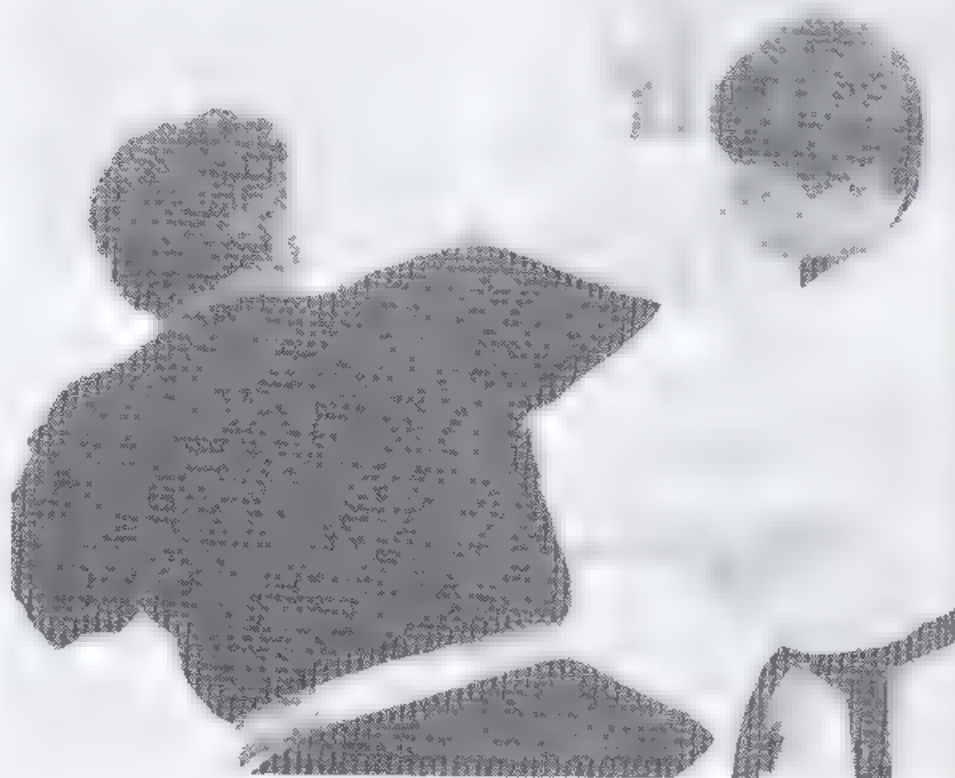
Protection avec le bras droit devant le visage, esquivé de la tête pour se présenter de profil. Le bras droit passe entre les bras adverses.

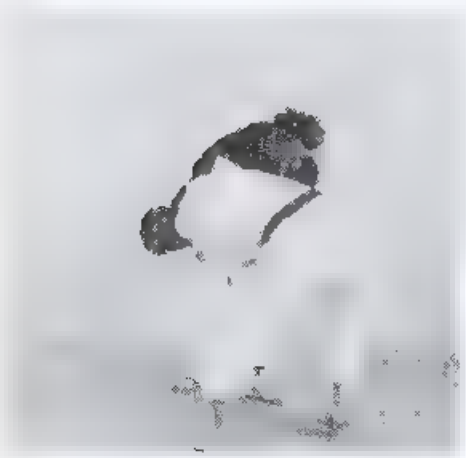


La main gauche bloque le poignet droit de Uke



Fort descend pour pivoter





Pivot complet. Tori passe à l'extérieur en tournant, puis se redresse. Son bras droit se relève. Les 2 bras de Uke sont pris.



Les poignets adverses subissent une double clé très douloureuse. On peut terminer sa technique en immobilisant ou en frappant Uke.



RIPOSTE B : clé de poignet - variante de la riposte A



Au moment de l'engagement, Uke arrache son bras gauche.



Tori continue comme précédemment son pivot.



et se retrouve en opposition par rapport à lui.



Sa main gauche n'a pas lâché le poignet.



Sa main droite enveloppe par dessus le coude de Uke



A NOTER : la position de la jambe droite de Tori



C'est sur le coude et sur le poignet.

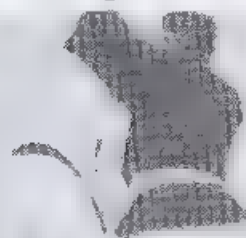
ATTAQUE ET SAISIE

RIPOSTE C : strangulation

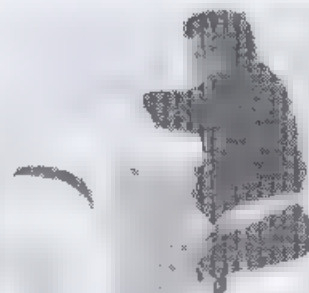
Etranglement et coup de tête.



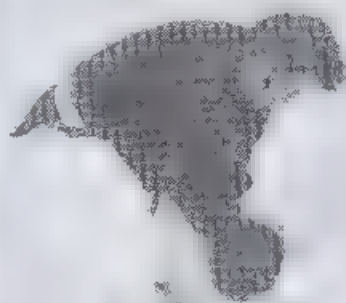
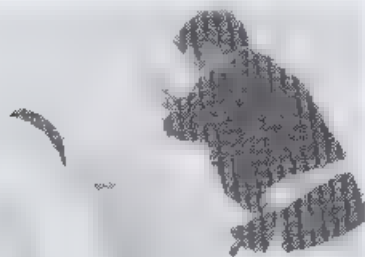
L'adversaire, très près, bloque Tori contre un mur, risque « d'un coup de tête » ; déplacement rapide, protection des 2 mains et coup de genou.



Tori saisit le revers gauche de uke avec sa main gauche, de préférence pouce dessus, près de l'oreille gauche, avant-bras en barrage contre la gorge adverse



L'atemi du genou et la traction du bras gauche oblige Uke à se pencher en avant. Tori passe son bras droit derrière la tête de Uke, en croisant donc vers l'oreille droite. Il saisit la veste près de l'épaule gauche, paume vers le bas



REMARQUE : Défense possible contre un agresseur qui a suivi, bras fléchis, les revers de Tori

Action conjuguée en ciseau des avant-bras. Strangulation très rapide.

ATTAQUE ET SAISIES

RIPOSTE D : projection d'épaule

Saisie d'un revers et coup de poing circulaire.



Uke saisit les revers de Tori avec sa main droite et frappe de haut en bas avec son poing gauche.



Tori bloque le poignet droit de Uke, avec sa main gauche, paume vers le haut.



Contrôlant les bras, il continue l'action circulaire. Il l'amplifie pour guider le bras gauche de Uke sous son bras droit.



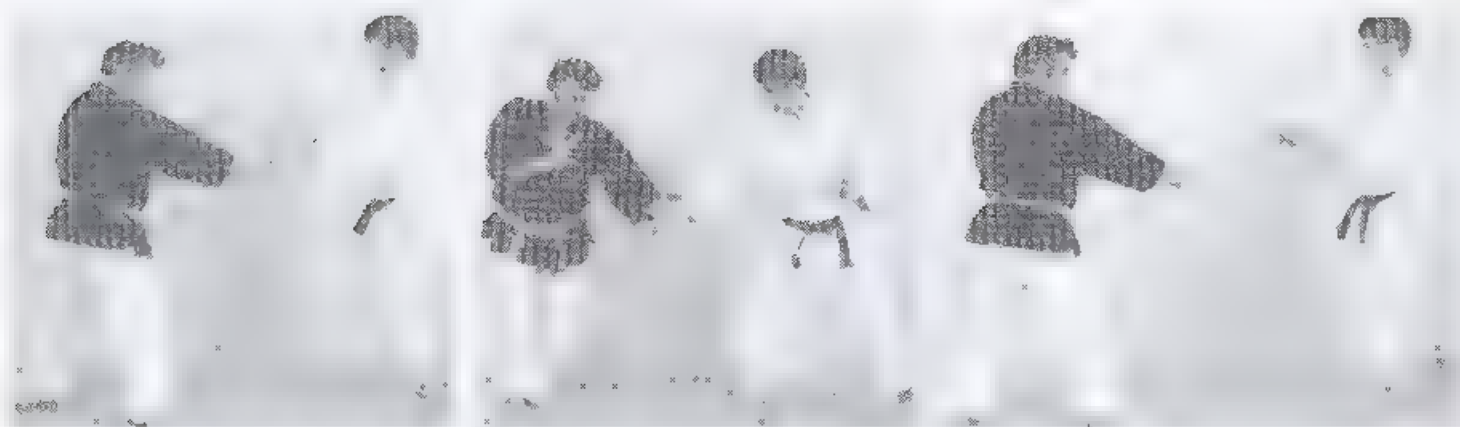


Pivot pour charger

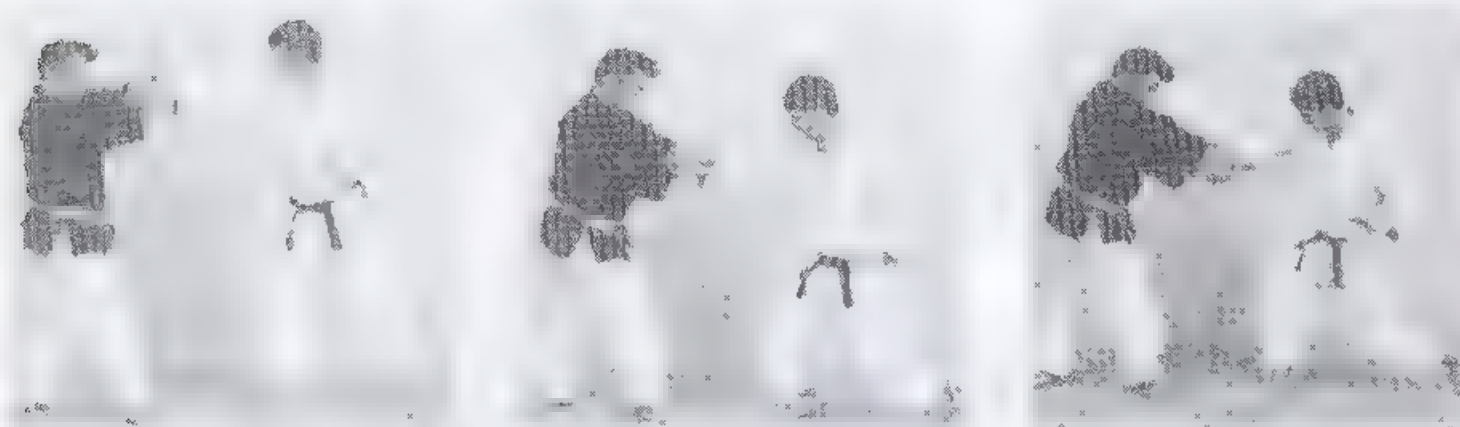


...et projection d'épaule

IDEES D'ENCHAINEMENTS



Uke essaie de saisir le poignet de Tori. Celui-ci essaie en TAI SABAKI arrière en écartant l'attaque.

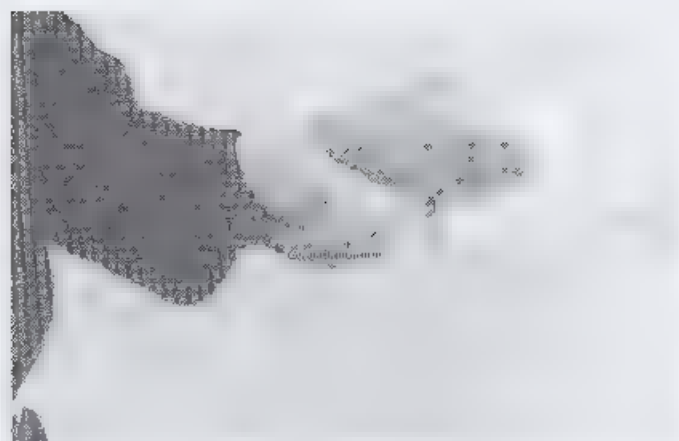


Uke reprend le poignet de Tori. C'est de poignet en écrasement (NIKYO). Uke fléchit sous la pression et ramène son coude en arrière.

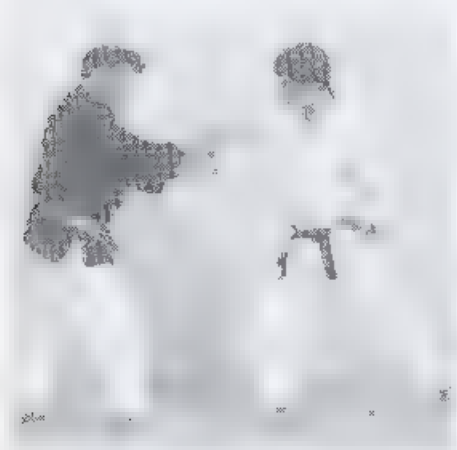




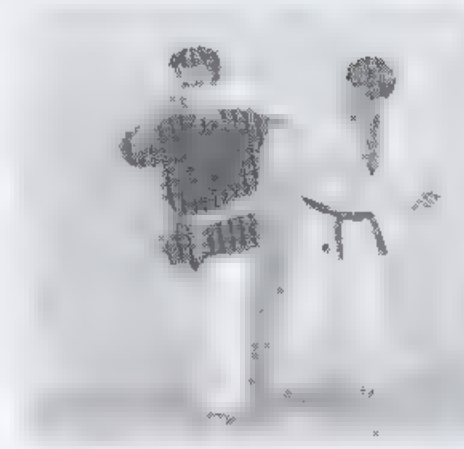
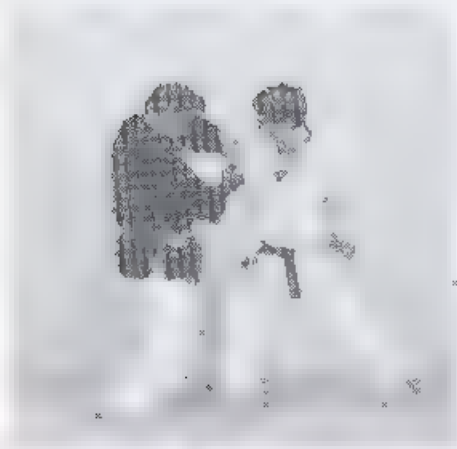
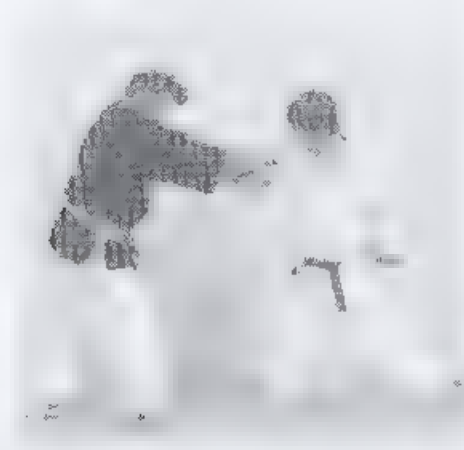
La main gauche de Tori change de position. Elle passe par dessus...



la main de Uke en « coupant »



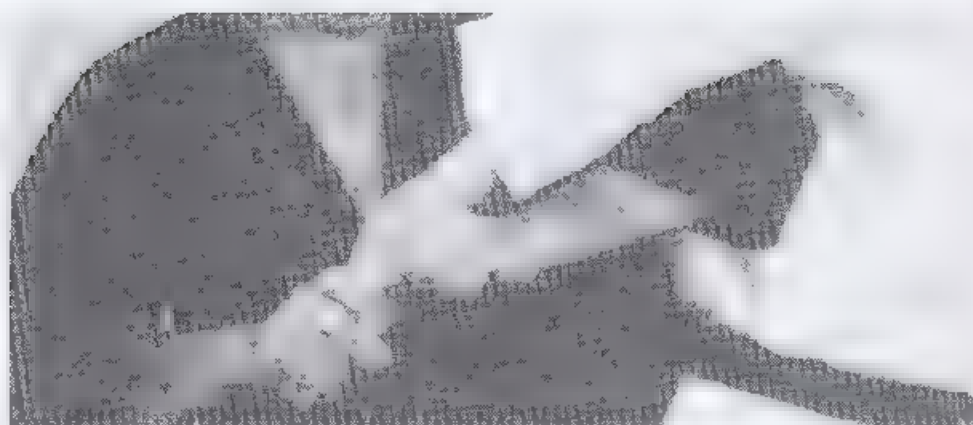
Uke tire son bras pour éviter la cle



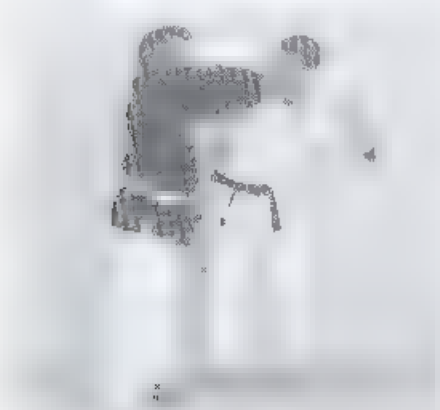
Profitant de la position, Tori passe sous le bras adverse et sans changer la position de ses mains



il applique une cle de
pouce avec torsion inversee
des doigts.



puis sa main droite saisit la veste de Uke pouce à l'intérieur



Ton passe derrière Uke et t'enringle en poignant le front derrière la tête adverse ou contre l'épaule gauche



Uke abandonné.



Maître KISSHOMARU UESHIBA fils du créateur de
l'AIKIDO, la traductrice, R. LE BRENN et l'auteur reçus
à l'AIKIKAI de TOKYO



Personnalités recevant l'auteur et les maîtres japonais au
cours du 7ème Congrès international à Rueil-Malmaison

4^e NIVEAU

ceinture marron

ceinture noire 1^{ère} dan

Cette 4ème partie, traite, essentiellement, des défenses réservées aux pratiquants avancés **ceintures marron et noires**.

Les KATA ou formes traditionnelles incorporées sont destinées à la préparation des grades **ceinture noire 1er et 2eme dan** de NIHON JU-JITSU et NIHON TAI JITSU. Ces deux écoles ou RYU sont intimement liées au Japon. D'ailleurs, tous les grades décernés par la Fédération Internationale de NIHON TAI-JITSU sont homologués directement en NIHON JU-JITSU.

Il est intéressant de rappeler que l'auteur est le délégué officiel des deux plus grands organismes japonais et le représentant "es qualité" du NIHON TAI JITSU et du NIHON JU JITSU, disciplines pour lesquelles, il est titulaire du grade de **ceinture noire 7e dan** et du titre de KYOSHI (maîtrise), grade et titre décernés par l'oncle de l'Empereur HIRO HITO.



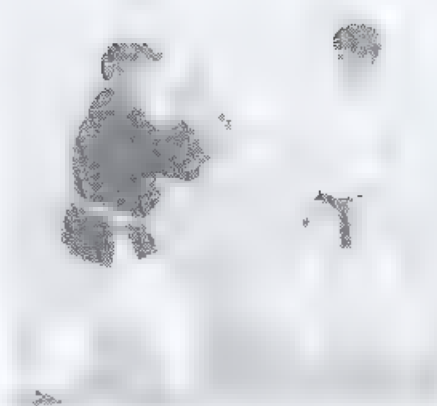
- Stage au Japon -
Maître MOCHIZUKI, Roland HERNAEZ
et les hauts gradés du YOSEIKAN JAPON

I DEFENSES CONTRE ATTAQUES DE FACE



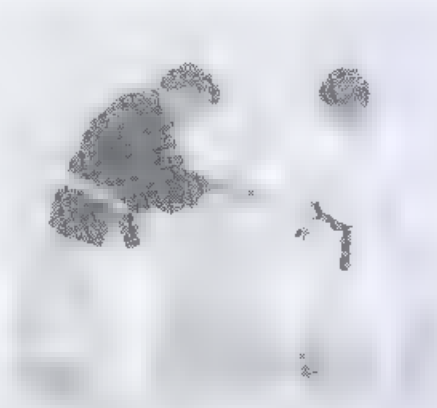
SAISIE DE POIGNET EN DIAGONALE

RIPOSTE : clé sur les doigts



Atten. préparatoire aux yeux puis Tori élève son poignet pris en présentant ses doigts ouverts verticalement. Ensuite, il saisit par dessous la main de l'adversaire.

La main droite se libère en appuyant fermement par son tranchant sur le poignet de Uke. La main gauche continue sa torsion.



A NOTER la position du corps en protection latérale

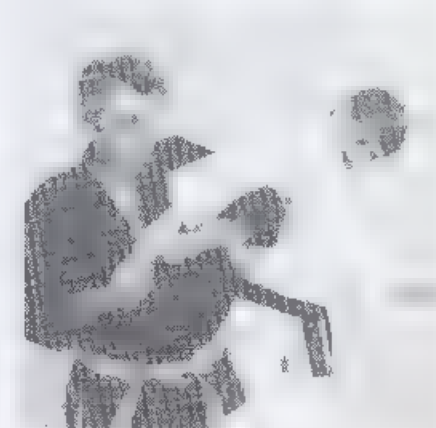
Tori passe sous le bras droit adverse.



En même temps, la main gauche qui contrôle toujours le poignet



de Uke saisit la main droite, les doigts pour les tordre.

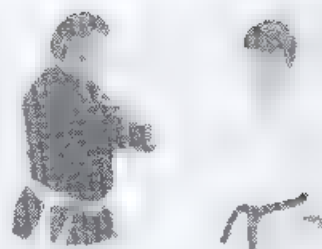


La double torsion pouce et doigts immobilise complètement Uke.

SAISIE DE REVERS

RIPOSTE A : - projection par le cou
- strangulation

Uke tire à lui.



Tori contrôle le poignet de Uke après avoir donné un atemi avec la main droite.

La main gauche frappe sur le coude en "sabre"



Tori avance d'un grand pas le pied gauche qui vient se placer derrière Uke.



La main gauche pousse au visage et le bras l'enveloppe pour le déséquilibrer en arrière.



Eventuellement, selon les réactions, Tori change le sens de la projection en la transformant en strangulation ou clé de cou.



SAISIE DE REVERS

RIPOSTE B : projection par la tête

Dès la traction, Tori utilise la force adverse pour se rapprocher de l'agresseur

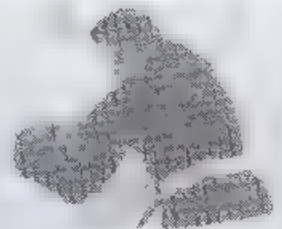
Si le bras est tendu, Tori frappe avec le bord cubital de sa main dans le creux du coude.



Détails



La main droite se place sous le menton tandis que le bras gauche enveloppe son cou



Tori renverse la tête et, pivotant sur le pied droit, projette Uke par rotation complète du corps



A NOTER *le blocage de la tête au sol pour immobiliser*

RIPOSTE C : clé de coude



Atém, dans le creux du coude pour faire fléchir le bras. La main gauche saisit la main adverse, tandis que la droite frappe le visage de Uke.

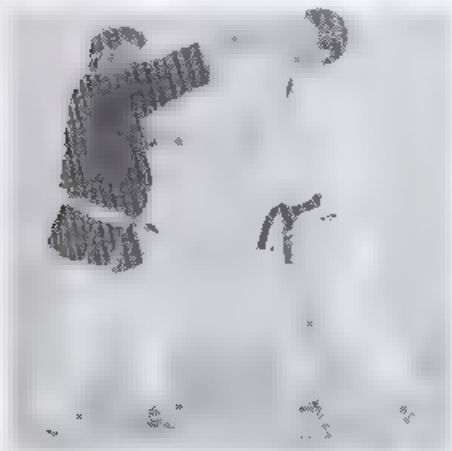


Ton pivote largement vers sa droite et tout en contrôlant fermement le poignet droit de Uke, il passe le bras droit de l'extérieur vers l'intérieur. En remontant, doigts tendus vers le haut. L'oblige Uke à fléchir et provoque la clé par torsion.



SAISIE DE REVERS

RIPOSTE D : clé de poignet vers l'intérieur



La entrée se fait sur réaction.



Choc coude contre coude pour faire réaction



Tori saisit le poignet et engage



..par l'extérieur pour profiter de la résistance et passer sous le bras de Uke. La clé peut se faire main prise dans la veste



Cette technique très efficace permet de nombreuses combinaisons et enchaînements

SAISIE DE REVERS

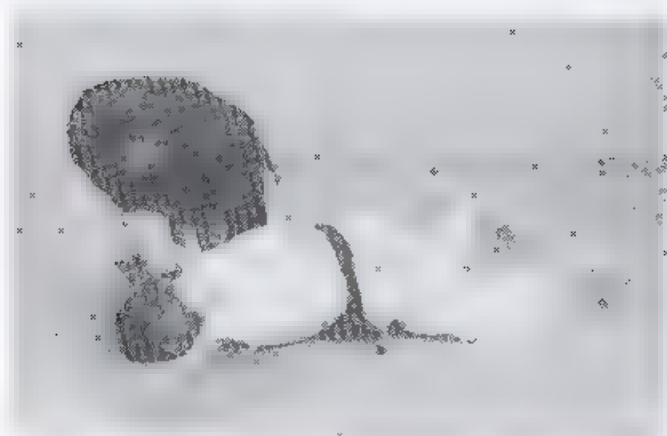
RIPOSTE E : - enchaînement du précédent
- clé de coude



Le lébut est identique au mouvement précédent. Au moment de terminer la clé, l'adversaire résiste en cherchant à s'éloigner. La main droite prend son coude pour faire fléchir le bras horizontalement. La main gauche lâche son poignet et s'engage sous le bras.



Détails



Deux manières de conclure l'immobilisation.

ETRANGLEMENT A 2 MAINS

RIPOSTE A : clé de poignet



Tori recule son pied gauche et donne un atemi du poind droit. En même temps, sa main gauche prend le poignet de



Uke et dégage la saisie. Les 2 mains sont en position de clé sur le poignet droit, la torsion se faisant vers l'extérieur. Déplacement du corps pour créer le vide, flexion torsion sur la main entraînant la chute.



A NOTER : le passage de la jambe droite à l'intérieur de son bras pour le finir de la clé au sol

ETRANGLEMENT A 2 MAINS

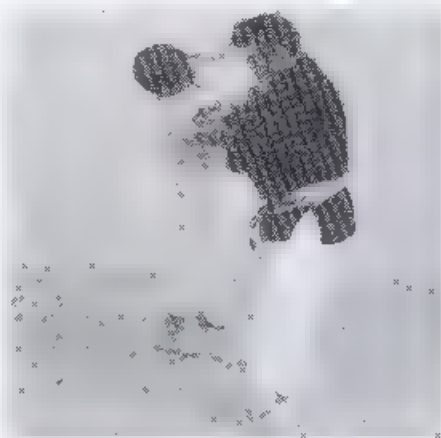
RIPOSTE B : clé sur le poignet et sur le coude



Enchaînement de la technique précédente



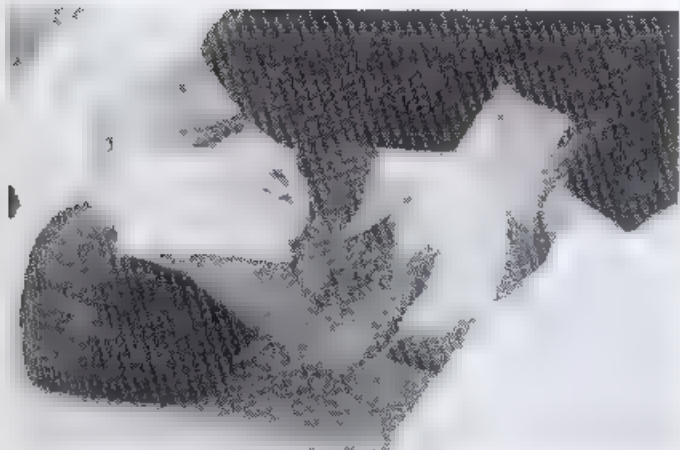
Uke résiste en ramenant ses bras vers lui. Tori accompagne la résistance en avançant le pied droit. Le bras droit passe sous le bras adverse, les mains se rejoignent pour bloquer le coude. Les 2 coudes se rapprochent, la clé est terminée.



Tori enchaîne en projetant Uke et termine son immobilisation (attention, projection très brutale).



REMARQUE : il est possible à Uke de réagir avec son bras gauche, la clé étant très douloureuse



Détails sur l'immobilisation



Détails sur la clé

- Le coude est bloqué contre la poitrine de Tori.
- Les deux mains sont refermées sur la sienne, prise en torsion.
- Le corps est sur la même ligne que celui de Uke, à l'intérieur et en opposition.

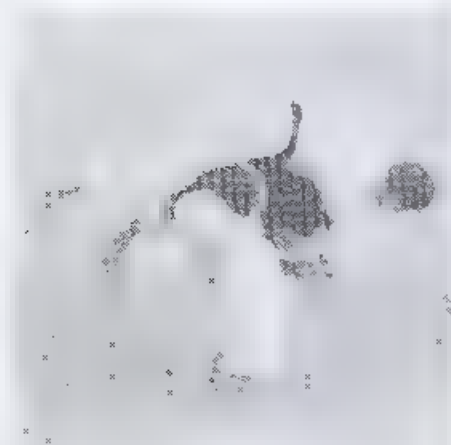
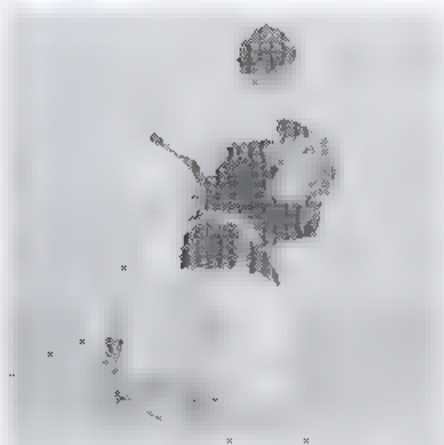
STRANGLEMENT A 2 MAINS

RIPOSTE C : clé de poignet et projection de hanche

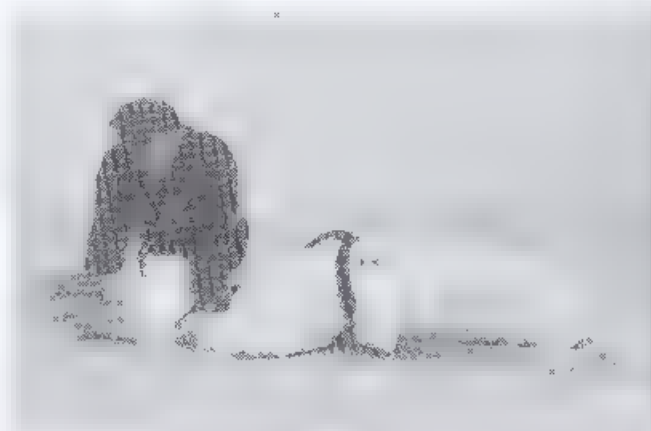
Enchaînement des précédents.



Uke réagit en repoussant pour soulager la douleur causée par la clé



Tori pivote sur le pied droit avancé, descend sur ses jambes pour passer sous l'adversaire et, sans changer la position de ses mains, projette Uke en mouvement de hanche en bascule



A NOTER la manière particulière d'immobiliser le coude adverse en l'écrasant avec le genou

ETRANGLEMENT A 2 MAINS

RIPOSTE D : clé de coude et de poignet



Atemi au bas-ventre, du poing droit



En même temps, la main gauche bloque son poignet contre le corps de Tori.



Le bras droit s'élève, passe entre les bras adverses et vrille vers le sol, à l'extérieur de son bras droit et contre le coude

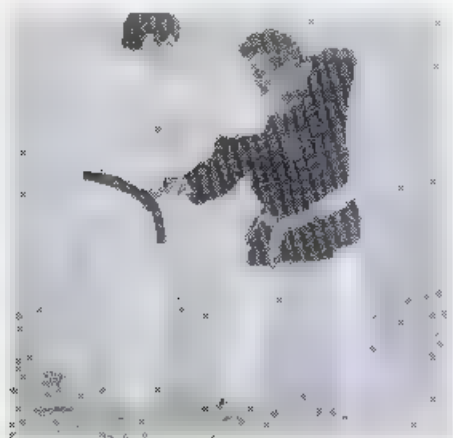


Tou pivote de manière à se retrouver légèrement dans le dos de Uke. Le poignet droit est bloqué en torsion, la main droite en s'élevant entraîne la luxation du coude



ETRANGLEMENT A 2 MAINS

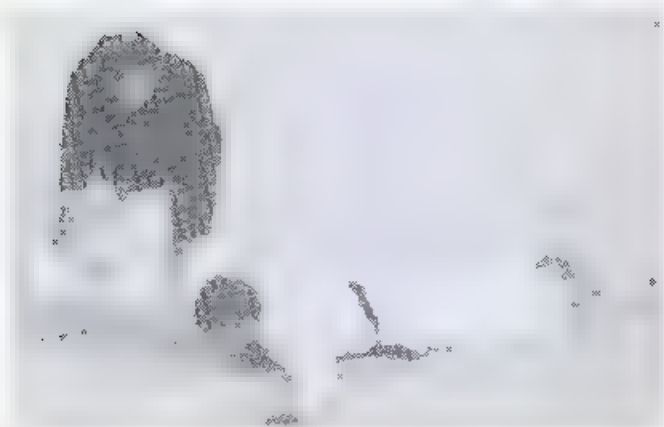
RIPOSTE E : projection d'épaule



Atemi préparatoire de la main droite, la main gauche saisit le poignet droit de l'agresseur. Tori pivote sur le pied droit, recule le gauche en cercle...



... et engage son coude droit sous l'aisselle de Uke. Puis il descend très bas et projette Uke en mouvement d'épaule



Après la chute, profitant de l'élan, Tori retourne Uke sur le ventre pour lui faire une clé en pression sur son coude.
A NOTER la traction sur le poignet droit. Tori peut, d'ailleurs, engager le pied droit sous le poignet de Uke.

ETRANGLEMENT A 2 MAINS

RIPOSTE F : clé de poignet et projection d'épaule

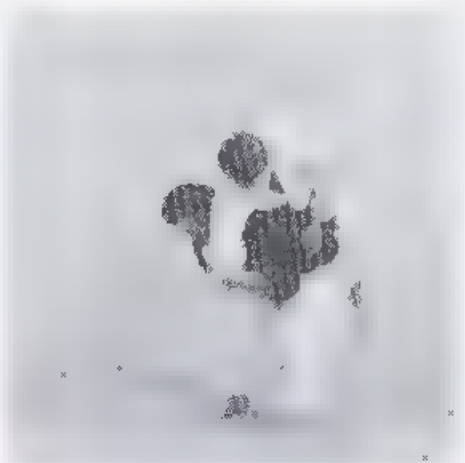


Technique simple, redoutable, dont la finale (chute) peut être très brutale. Engagement du corps identique au mouvement précédent, mais Tori passe sous le bras droit de Uke. La main gauche contrôle le coude, la main droite le poignet adverse

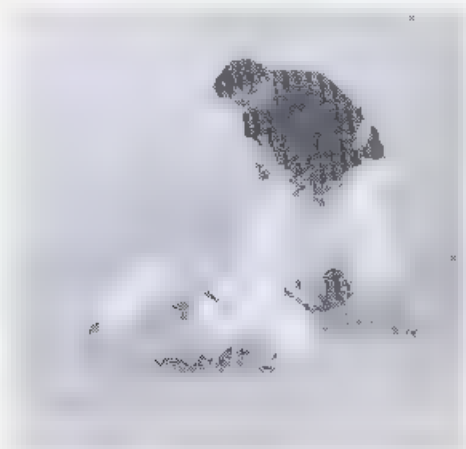
Important: la main gauche appuie sur le coude en le tirant vers la gauche. La main droite reste bloquée sur l'épaule de Tori.



1er temps: clé sur l'épaule.



2ème temps: projection d'épaule.

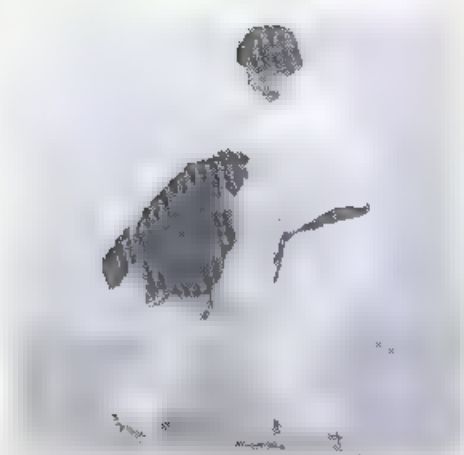


ETRANGLEMENT PAR LE COU

RIPOSTE A : clé de bras



Tori saisit ses propres revers avec les 2 mains, donne un atemi du genou en bas du ventre ..

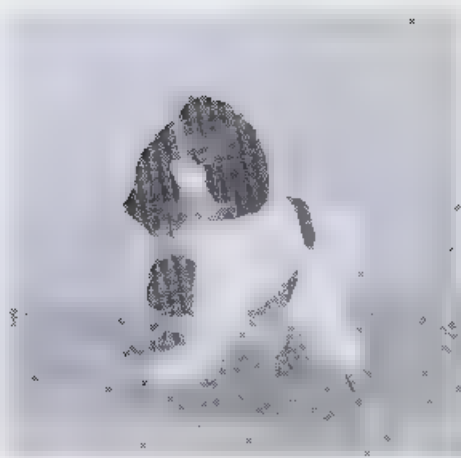


..passe la tête sous le bras droit de Uke

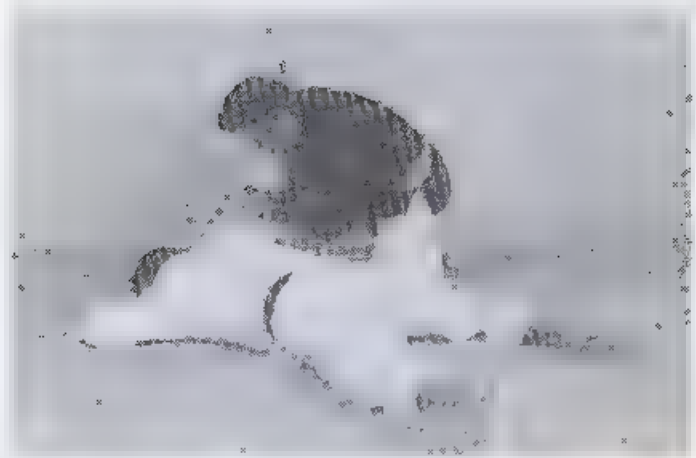


Les deux mains bloquent le coude. Tori recule sa jambe droite pour faire chuter l'agresseur sur le ventre.





Possibilité de conclure par un atemi du genou droit au visage.



La même défense vue sous un autre angle (début de mouvement).

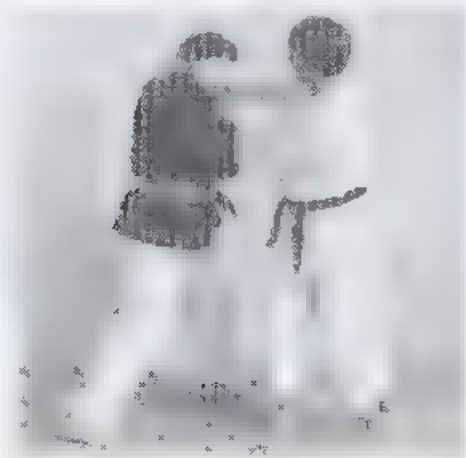


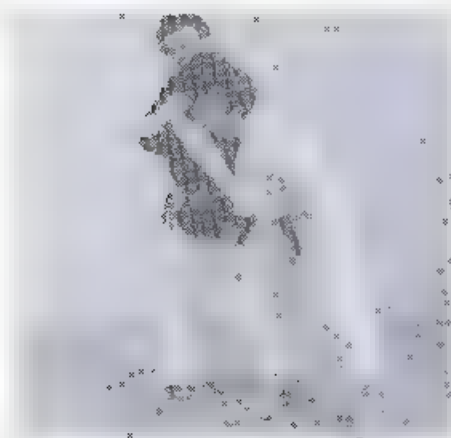
Illustration de l'effacement latéral.

ETRANGLEMENT PAR LE COL

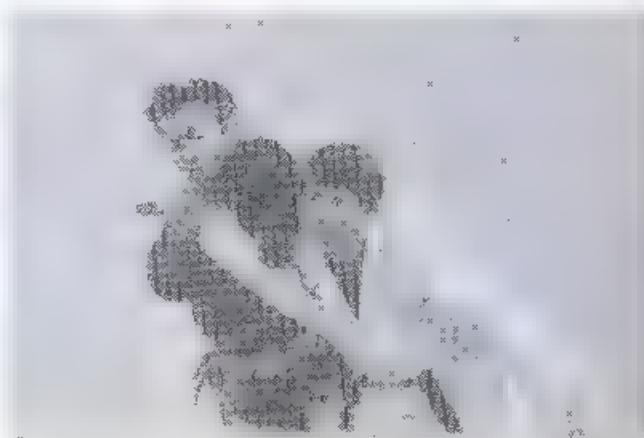
RIPOSTE B : strangulation



Même début que pour la technique précédente. Tori bloque le coude droit de Uke avec son bras droit.



Le bras gauche passe devant le visage pour le repousser en arrière.



Etranglement avec l'avant-bras et clé sur le coude



一
國
芳
齋
画

大 高 源 五 忠 雄

Samouraï en action



II DEFENSES CONTRES ATTAQUES LATERALES



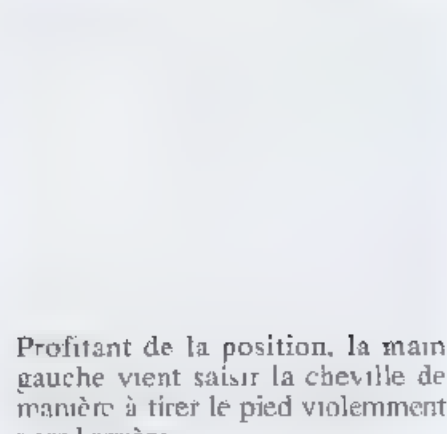
SAISIE DE TÊTE EN "CRAVATE"

RIPOSTE A : projection et clé de pied

bras pris par derrière.



Atemi du poing gauche au bas-ventre



La main droite passe devant le visage pour repousser Uke.

Profitant de la position, la main gauche vient saisir la cheville de manière à tirer le pied violemment vers l'arrière



Le genou droit pousse sa jambe (derrière le creux poplité) vers le sol.



Uke chute brutalement vers l'avant
Tori enchaîne en clé sur le pied

SAISIE DE TÊTE EN "CRAVATE"

RIPOSTE B : Sutemi

bras pris par derrière.



Uke écrase la tête de Tori vers le bas



Tori frappe Uke du poing droit au bas ventre

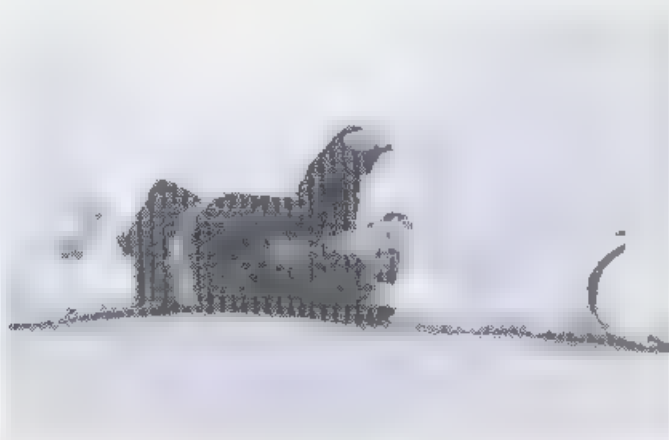
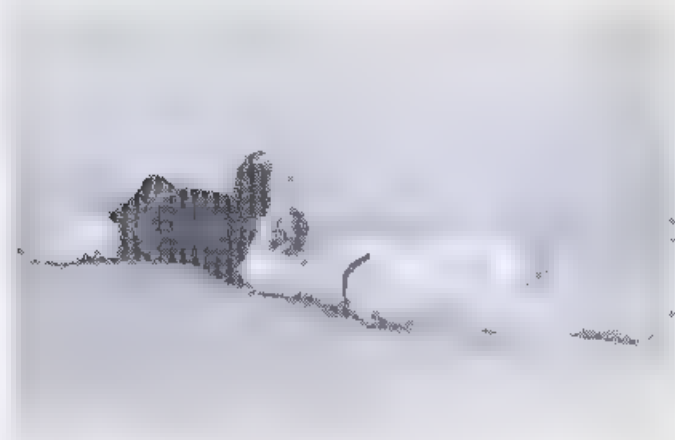


et lui prend la taille avec son bras gauche

Tori avance le pied droit à l'intérieur des jambes de Uke et plonge vers le sol et vers sa gauche. La main droite, après avoir frappé, pousse sur le ventre de Uke...



...qui chute vers son avant.



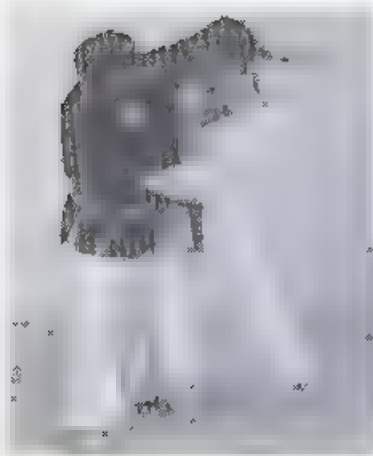
A NOTER la position des jambes en fin de mouvement (poussée du pied droit l'épaule gauche restant au sol)

UKE "AGRIPE" AU COL

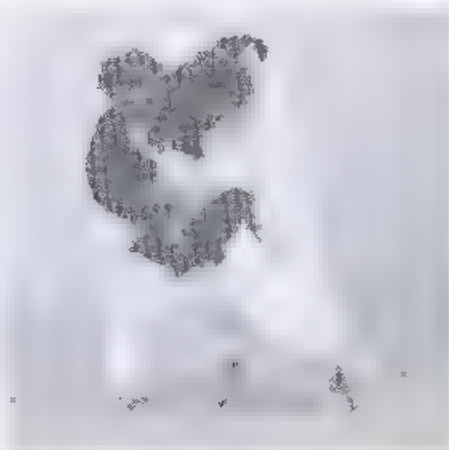
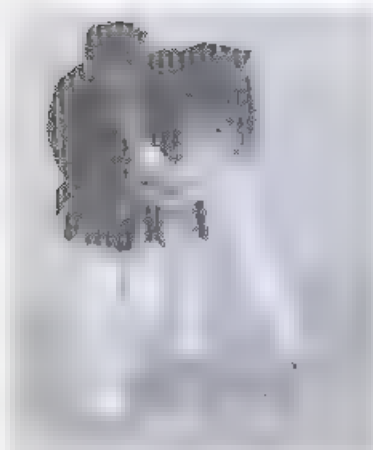
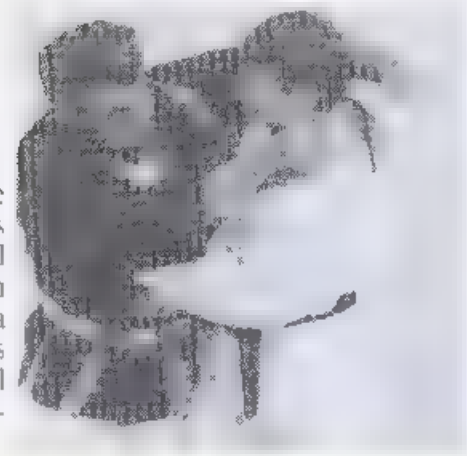
RIPOSTE : projection de hanche



Saisie des deux revers et traction



Tori entoure le cou de Uke avec son bras gauche, tandis qu'il applique une pression (Kyusho) avec la main droite en pinces sur le muscle latéral du cou (sterno-cleido-mastoidien).



1. continue sa rotation vers la gauche de Uke, passe la jambe gauche en barrage. La main droite a saisi la manche adverse.

Projection de hanche

ETRANGLEMENT A 2 MAINS

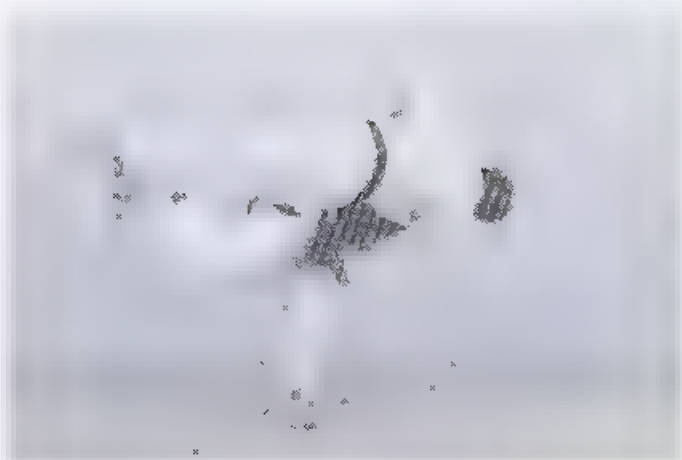
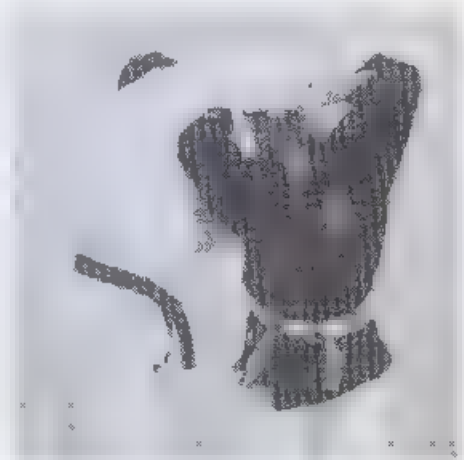
RIPOSTE : projection combinée



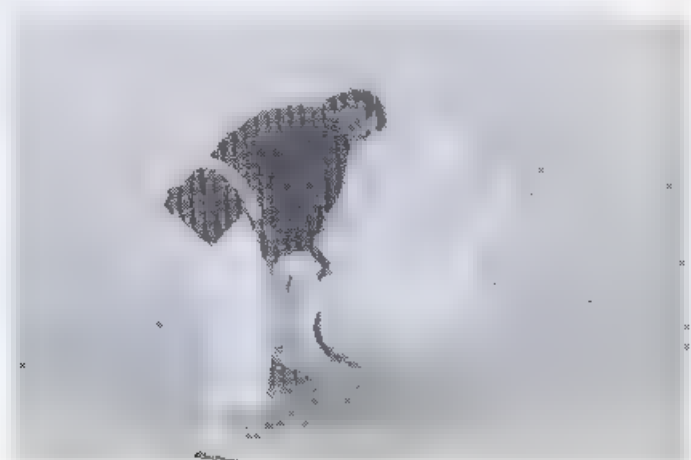
Arm préparatoire du bras droit tandis que la main gauche saisit le poignet droit de U ke.

Tori avance le pied droit et pivote vers la gauche pendant que son coude droit s'engage sous l'aisselle droite de l'ad-versaire

Très près de Uke, Tori lance sa jambe droite fléchie, genou dirigé vers l'extérieur contre la jambe adverse.



La projection est une combinaison de la traction de bras et du lancé de la jambe en bascule.



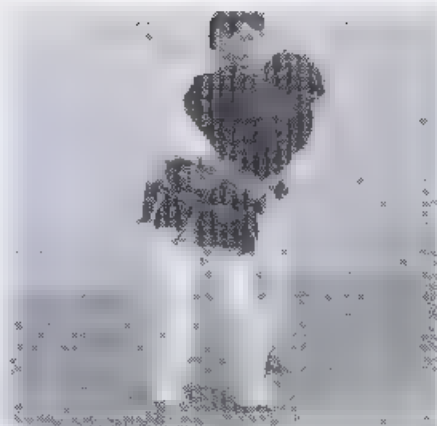
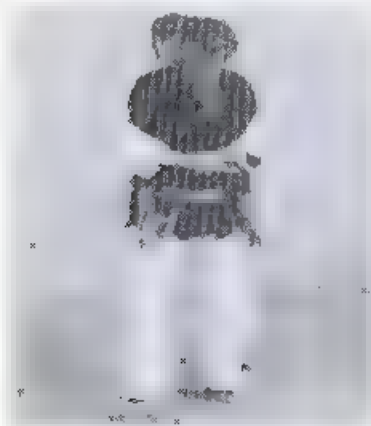


III DEFENSES CONTRE ATTAQUES ARRIERE



ENCERLEMENT

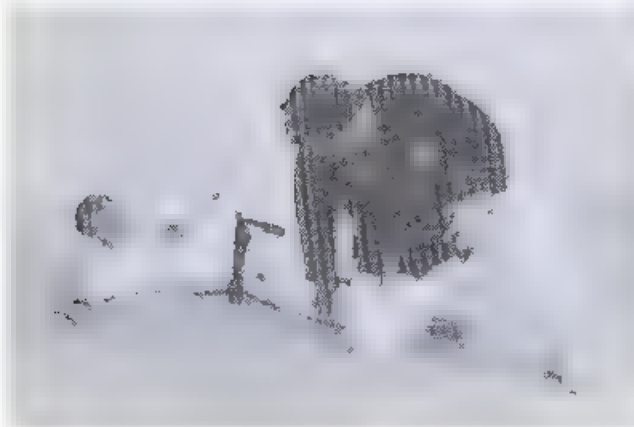
RIPOSTE : clé de jambe et projection



Atemi du coude puis Tori place le pied droit derrière celui de Uke.



S'aidant de sa main droite qu'il pousse le genou, Tori passe son genou droit devant puis le dirige vers la droite tout en bloquant la cheville de Uke au sol avec le pied.



Technique très simple, très efficace mais tangenteuse pour l'articulation du genou et de la cheville

Elle peut être poursuivie au sol où Tori peut frapper en gardant le contrôle de la jambe droite



ETRANGLEMENT A 2 MAINS

RIPOSTE : clé de coude



Pivot



Atemi préparatoire au bas-ventre .



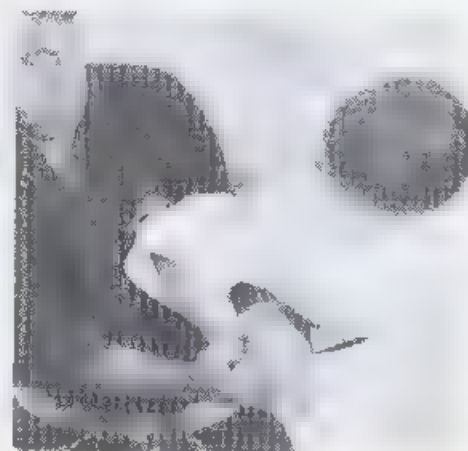
Contrôle du poignet...



Début de la clé sur le poignet ..



.. et passage du bras gauche pour bloquer le coude de l'agresseur. Les 2 mains se referment, Tori rapproche ses coudes et provoque la luxation en abaissant le poignet.



ETRANGLEMENT ET CLE DE BRAS

RIPOSTE B : projection jambe et hanche



Uke étrangle

Tori contrôle le coude à deux mains en le tirant à lui, puis donne un coup de coude (droit) dans les côtes de l'agresseur.



Tori pivote sur son pied droit...



... avance latéralement son pied gauche et...



Touche la jambe droite de Uke



ETRANGLEMENT AVEC L'AVANT BRAS ET GENOU DANS LE DOS

RIPOSTE A : projection de jambe



Contrôle du bras.



Atem, du coude dans ses côtes



Le bras droit fauche son genou.



Ton continue l'action en conjuguant bras et jambe en balayage très puissant

ÉTRANGLEMENT ET CLÉ DE BRAS

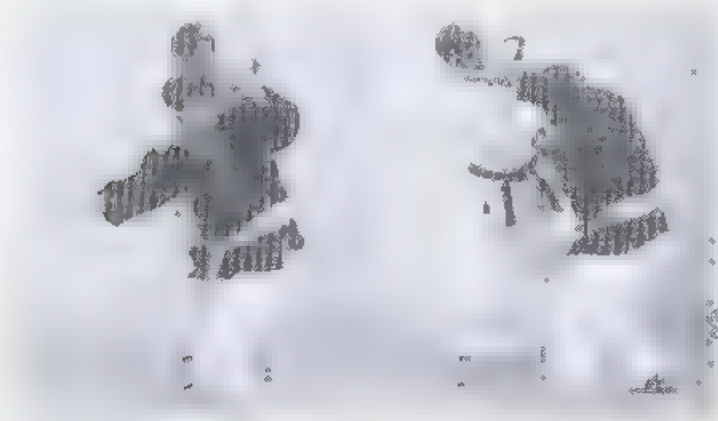
RIPOSTE A : clé de poignet



Uke étrangle avec son avant-bras droit et bloque le poignet gauche de Tor. vers lui



Tor. relève ses bras et descend sur ses jambes puis frappe l'estomac avec le coude gauche



Déplacement vers Tor



Blocage du poignet de Uke



La prise est verrouillée. Elle se termine en clé de poignet vers l'intérieur

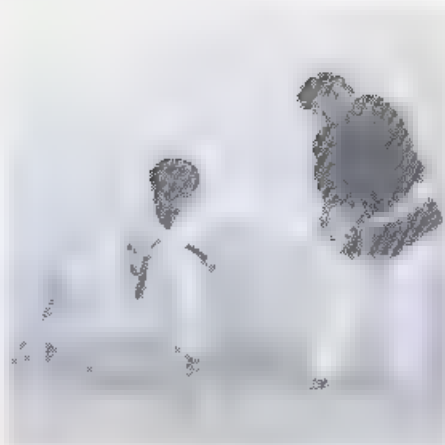


LE TRANGLÈMENT ET CLÉ DE BRAS

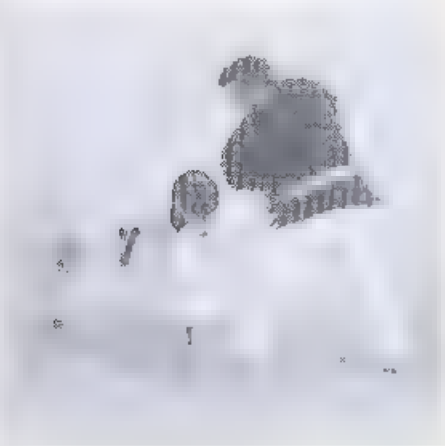
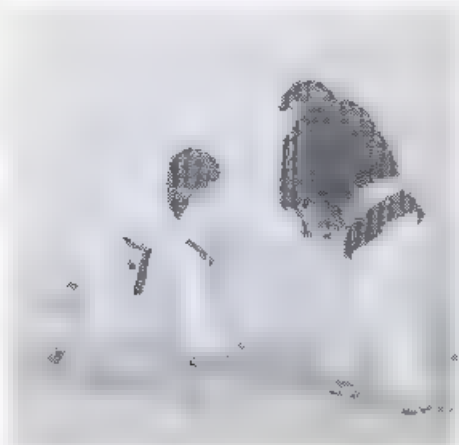
RIPOSTE B : clé de poignet



Enchaînement du précédent



Sa réaction. Ton continue en clé sur le coude



À NOTER la position de la main gauche de l'ori



Détail sur le contrôle du poignet de U ke

ETRANGLEMENT ET CLE DE BRAS

RIPOSTE C : projection d'épaule

Il s'agit d'un enchaînement à partir de la clé de poignet vers l'intérieur.



Tori amorce la clé de poignet.



Uke réagit en baissant le bras.



Tori accentue son mouvement et passe son bras gauche sous le bras droit de Uke.



Tori se baisse et, tout en gardant le contact avec ses poignets, projette Uke par dessus ses épaules.



ÉTRANGLEMENT ET CLÉ DE BRAS

RIPOSTE D1 : clé de poignet



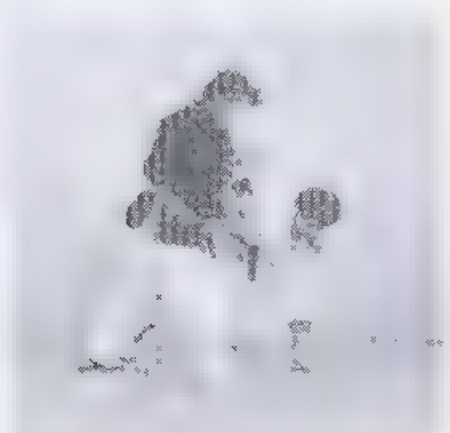
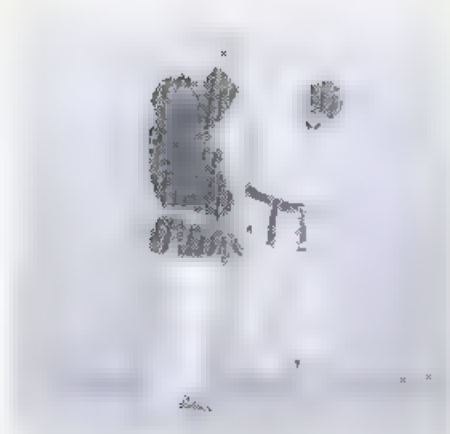
Début de la technique suivante.



Détail de la clé

ETRANGLEMENT ET CLE DE BRAS

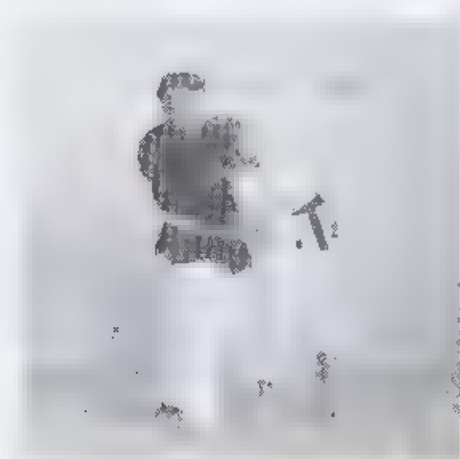
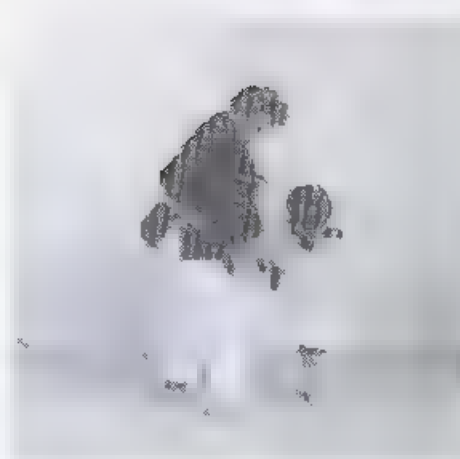
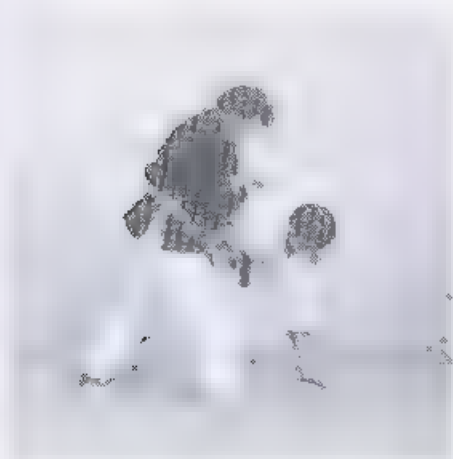
RIPOSTE D2 : clé dans le dos



Détail de la clé

ETRANGLEMENT
ETILE DE BRAS

RIPOSTE D3 : strangulation



Détail de la strangulation.

DEFENSE CONTRE ARMES

CONSEILS DE PRÉSENTATION DES ARMES AU COURS D'UNE DÉMONSTRATION OU D'UN EXAMEN.

Le démonstrateur place les armes à sa droite après s'être agenouillé devant la place d'honneur. Une fois les armes disposées, le démonstrateur les présente de la manière suivante:

- placement des armes devant soi dans l'ordre suivant: bâton, poignard puis sabre. Le sabre est placé à l'extérieur. Les armes blanches sont exposées tranchant vers soi, en les plaçant d'abord verticalement la pointe dirigée vers le bas.

Le sabre est l'arme véritable de combat, le poignard est plus personnel.

Au cours de la démonstration, après avoir désarmé l'adversaire, Tori, s'il doit rendre l'arme pour la suite des techniques, la présente à deux mains tranchant vers lui.

MANIERE DE TENIR L'ARME

- garde basse, poignard placé légèrement devant le corps.
- garde basse, poignard à la hanche
- garde basse, poignard armé en arrière.
- garde moyenne, le poignard tenu pouce opposé à la lame, bras semi fléchi devant la poitrine.

Nous conseillons à l'étudiant de prendre toutes les mesures de sécurité possible durant l'entraînement. Il est souhaitable de travailler les techniques avec un couteau en bois, au bout arrondi ou mieux avec une arme en caoutchouc.

Dans la réalité, il faut toujours avoir à l'esprit qu'une attaque portée par un spécialiste est très dangereuse, quelles que soient vos connaissances en self-défense.

Si l'on a le temps, s'envelopper le bras avec une veste pour effectuer les parades...et regarder toujours l'adversaire dans les yeux.

En aucun cas, il ne faut essayer de bloquer l'arme; se contenter d'amplifier l'action en la contrôlant.



IV DEFENSES CONTRE ARMES

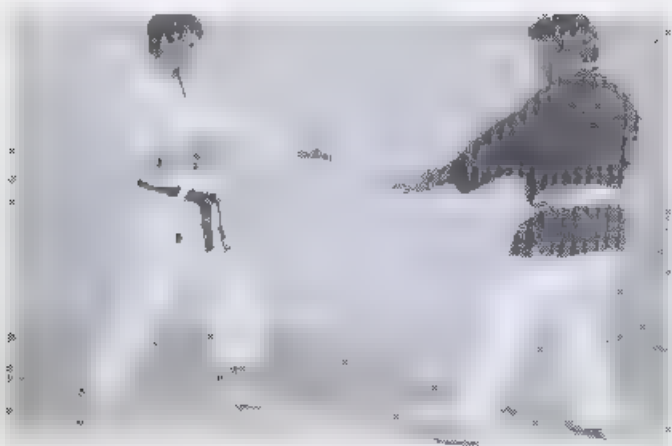
Nous avons longuement traité de ce sujet dans le tome II "Le TAI JITSU". Nous conseillons au lecteur de se reporter à cet ouvrage pour de plus amples informations.

Ici, nous vous expliquons simplement les techniques les plus traditionnelles.

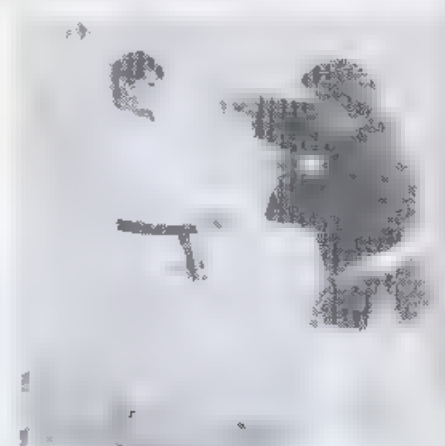


ATTAQUE AU POIGNARD

RIPOSTE A1 : atemi du coude



A Uke attaque de haut en bas



Contrôle de l'attaque en effacement vers l'avant. Les deux avant-bras dévient l'attaque et forment un bouchier.



Iori saisit le poignet droit avec sa main droite. Pivotant vers Uke



Il le trappe directement



...du coude gauche, au visage.



Détail

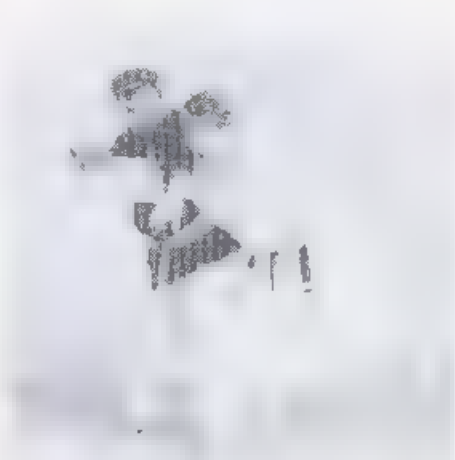
ATTAQUE AU FOIGNARD

RIPOSTE A2 : étranglement

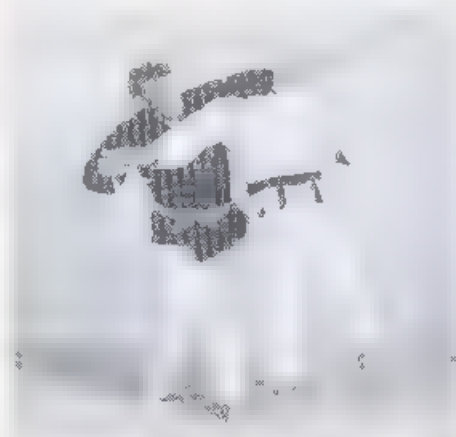


Tori s'efface vers l'avant et contrôle l'attaque par l'extérieur avec le bras droit. Il dévie légèrement le sens de la frappe sans chercher à bloquer.

A Uke attaque de haut en bas



Tout en continuant son effacement, Tori enveloppe le cou avec le bras gauche en passant devant la gorge, puis, en le ramenant rapidement vers l'arrière, neutralise Uke.



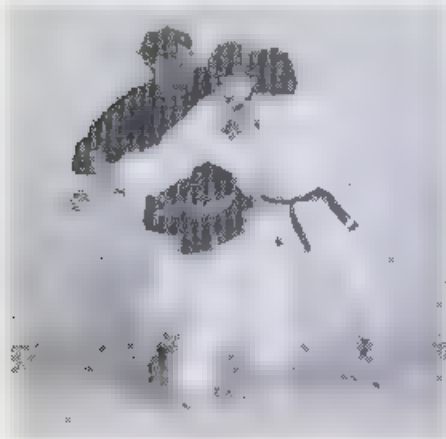
La technique est en fait un étranglement combiné avec une clé de cou.

A NOTER : l'arme est toujours contrôlée.

ATTAQUE AU POIGNARD

RIPOSTE A3 : étranglement, clé de bras

A Uke attaque de haut en bas



Même attaque, même début que précédemment, mais la main gauche passe derrière la tête de Uke pour saisir le revers droit et étrangler en tirant vers l'arrière et vers Tori



Tori ramène le bras armé contre sa cuisse droite pour terminer en clé tendue, en fléchissant légèrement



A NOTER le déplacement capital en grand Tai Sabaki: - avancée du pied gauche; - pivot; - déplacement en cercle de la jambe droite et retour pour finir la strangulation

ATTAQUE AU POIGNARD

RIPOSTE A4 : projection de jambe

A Uke attaque de haut en bas



Tori contrôle l'attaque avec le bras droit par l'extérieur. Il enveloppe le bras de Uke tandis que sa main gauche



saisit le col pour étrangler, pouce vers le bas.



Puis avec sa main droite, il prend la manche gauche adverse.



Il projette Uke vers son arrière par un grand fauchage extérieur.



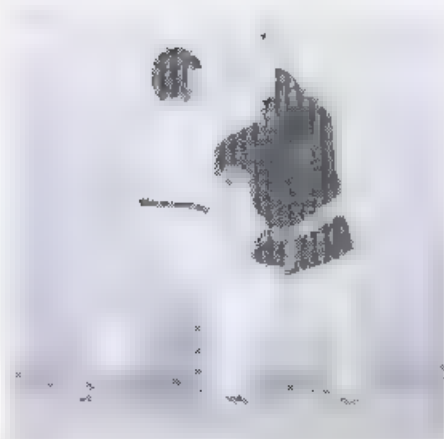
ATTAQUE AU POIGNARD

RIPOSTE A5 : atemi

Uke attaque de haut en bas



Esfacement intérieur



Tori avance son pied droit à l'intérieur et contrôle l'attaque avec ses deux bras. Sa main gauche saisit le poignet de Uke



Atemi du coude droit en remontant...



puis



..clé de bras dans son dos pour l'amener au sol.



Détail de la clé

ATTAQUE AU POIGNARD

RIPOSTE A6 : étranglement arrière

Une attaque de haut en bas



Cette défense s'utilise exclusivement au moment où l'agresseur arme son bras pour frapper

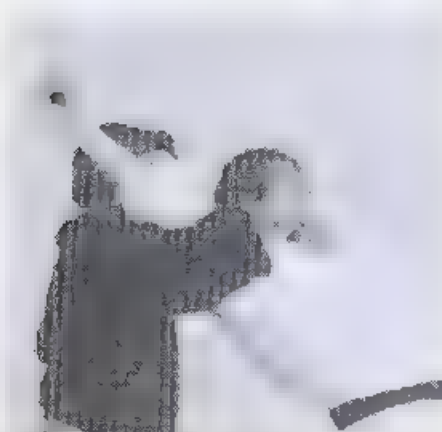


Effacement avant, contrôle de l'épaule droite, avec la main droite



A NOTER la position de la main droite qui pousse "en sabre" derrière la tête

Tori passe derrière l'ke et saisit son revers droit avec la main gauche



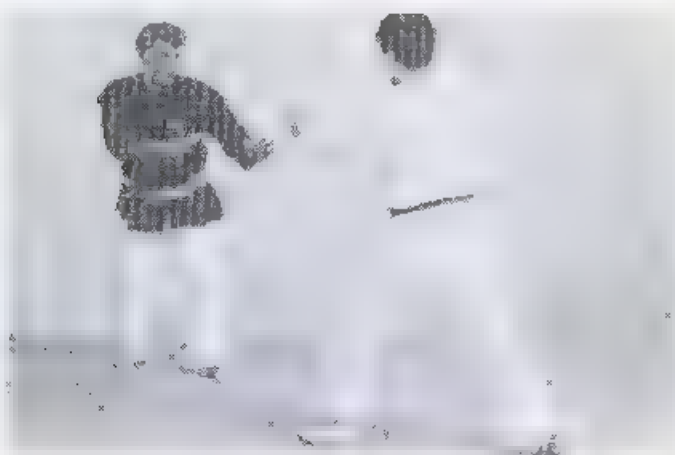
...blocage de son bras, étranglement et écrasement au sol en poussant derrière le genou

RIPOSTE B1 : projection

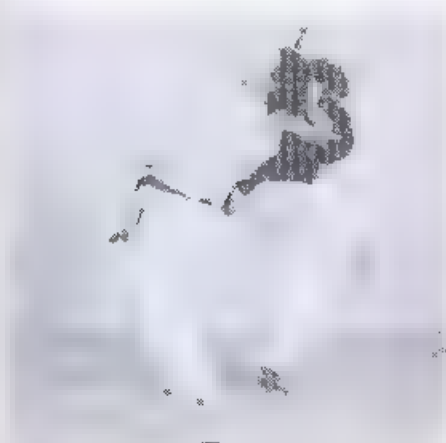
ATTAQUE AU POIGNARD

attaque basse

Effacement vers l'avant, Tori contrôle l'attaque de son bras gauche, sans la bloquer. Le bras droit passe sous le bras de Uke pour amplifier l'élan.



Tori prend le bras armé entre son bras et sa tête puis renverse l'agresseur par une brutale traction sur ses cheveux.



Fauchage très puissant avec la jambe droite. La chute est très brutale. Tori peut suivre au sol pour terminer en strangulation ou éventuellement en clé de bras.

ATTACHE AU FOIGNARE

RIPOSTE B2 : atemi du coude

attaque basse



Cette technique s'apparente à celle utilisée contre l'attaque haute (A1). L'atemi du coude très puissant doit mettre l'attaquant hors de combat immédiatement.

RIPOSTE B3 : clé de cou



Cependant, Tori peut enchaîner en clé de cou (voir attaque haute)

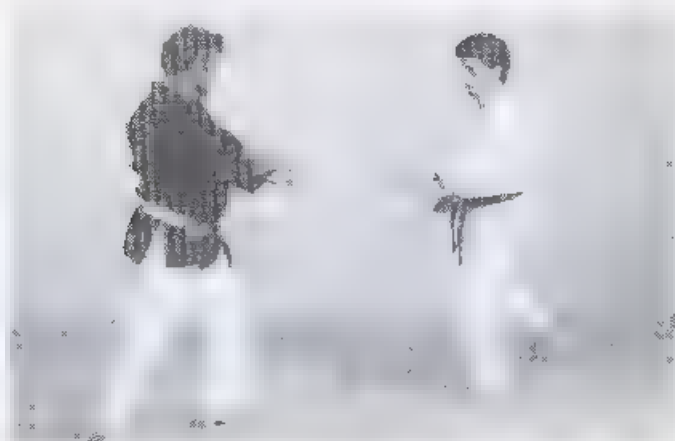


VARIANTE: Tori remonte violemment son genou qui percute le coude de l'attaquant.

RIPOSTE B4 : atemi du coude en revers

ATTAQUE AU POIGNARD

attaque basse



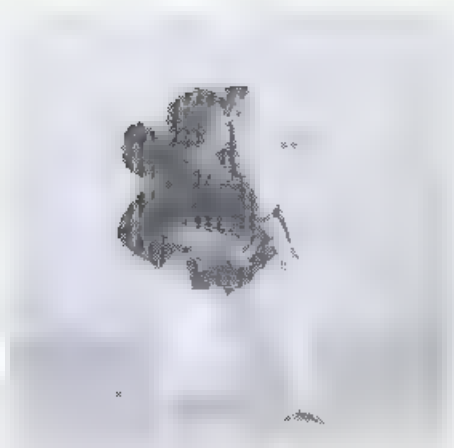
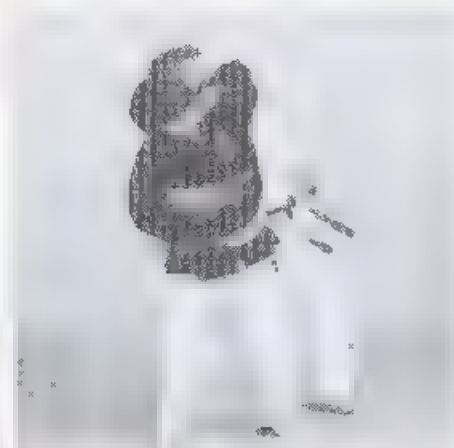
Effacement intérieur, contrôle du poignet avec l'avant-bras droit



Pivot sur le pied droit



Pas Tori se retourne et frappe, en mouvement circulaire avec son coude gauche, le visage de Uke.



IMPORTANT la main droite tient toujours le poignet droit adverse.

ATTAQUE AU POIGNARD

RIPOSTE : cédé de bras



L'adversaire frappe en armant vers sa gauche.

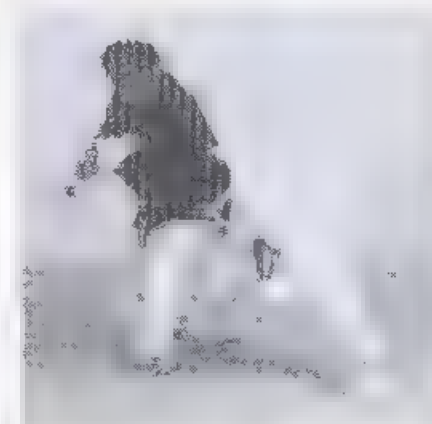
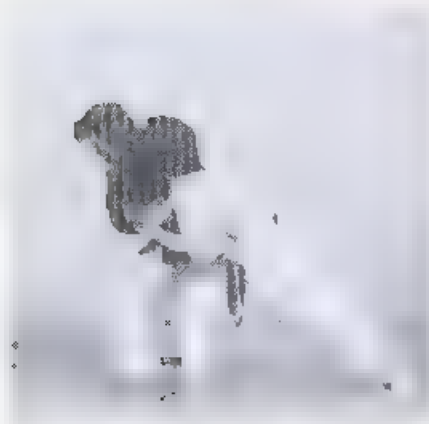
attaque latérale



Tori contrôle le bras en se déplaçant vers sa droite.



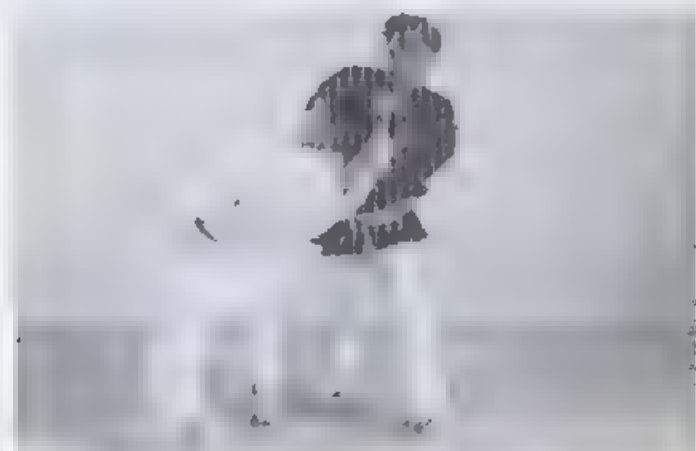
Sa main droite saisit le poignet de Uke, son bras gauche enveloppant le coude.



Réaction possible de Uke: il ramène son bras en arrière. Tori pivote à nouveau, ses deux coudes se rapprochent.



La rotation rapide emmène l'ke en déséquilibre arrière. Possibilité de projection



A NOTER la position du poignard placé, grâce à la clé, dans le cou de l'agresseur.

NOTA: Toutes les défenses contre poignard peuvent être utilisées.

RIPOSTE A : projection de jambe

ATTAQUE AVEC UNE MATRAQUE

attaque haute Uke lève son bras armé



Effacement extérieur

Torii se déplace vers sa gauche. Son bras gauche contrôle le bras de Uke en le repoussant vers la droite, tandis que l'avant bras droit vient frapper la gorge dans un mouvement horizontal.

En continuant l'action de déséquilibre arrière, Torii enveloppe la tête de Uke, avec son bras droit en descendant de ses mains jointes (possibilité d'opérer un Kyusho avec la main droite dans son cou).

Combinaison de trois mouvements: poussée du bras droit, atemi et renversement de la tête; fauchage très puissant avec la jambe droite



ATTAQUE AVEC UNE MATRAQUE

RIPOSTE B : projection d'épaule

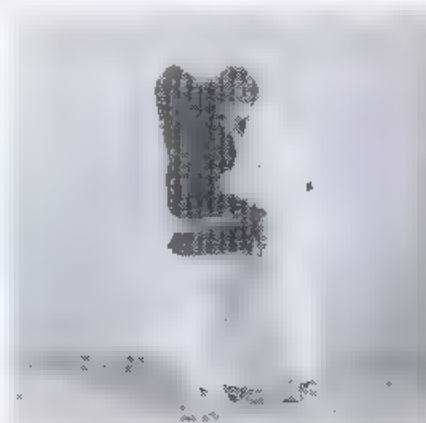
attaque haute: Uke lève son bras armé



Effacement extérieur, puis rentrée intérieure



Même début. Tori contrôle le bras armé avec sa main droite.



Au moment où le bras de Uke descend, Tori passe, par dessus.



l'épaule, sa main gauche qui prend le revers adverse, pouce vers le bas.



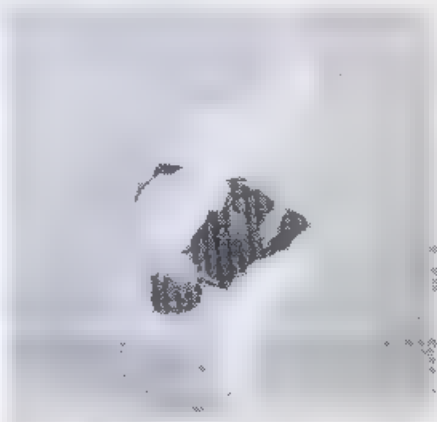
Traction des 2 mains, en le déséquilibrant,



Tori passe par l'intérieur, sous le bras armé.



Détails



Il continue son mouvement tournant, et se retrouve devant Uke. Puis il descend sur ses jambes et le projette en mouvement d'épaule.



ATTAQUE AVEC UNE MATRAQUE ET SAISIE DU REVERS

RIPOSTE C : double clé

attaque haute: Uke lève son bras armé

Effacement intérieur: l'adversaire saisit le revers de Tori avec sa main droite et frappe de haut en bas avec sa main gauche.



Tori saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche, pouce vers le haut.

En même temps, il engage sa jambe gauche..



Sa main droite bloque le poignet gauche, puis le dévie derrière la tête. Uke se retrouve les bras croisés et bloqués derrière la nuque de Tori.



..légèrement fléchie en bar-
rage



Tori se redresse et provoque ainsi la double clé sur les coudes.





- Stage au SEIBUKAN ACADEMY de KYOTO -
Roland HERNAEZ et ses élèves reçus par les Hauts
Grads Japonais



武道師範

八段 一

Maître KUNIYUKI KAI, 8ème Dan.



Démonstration au BUDOKAN de Rueil devant les Maîtres Japonais

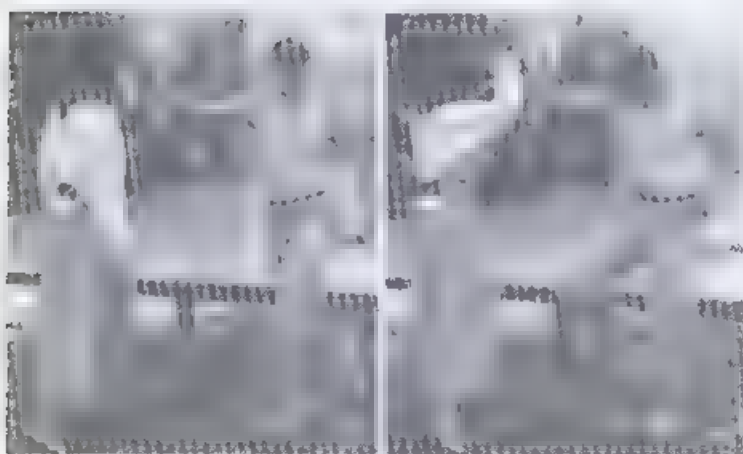
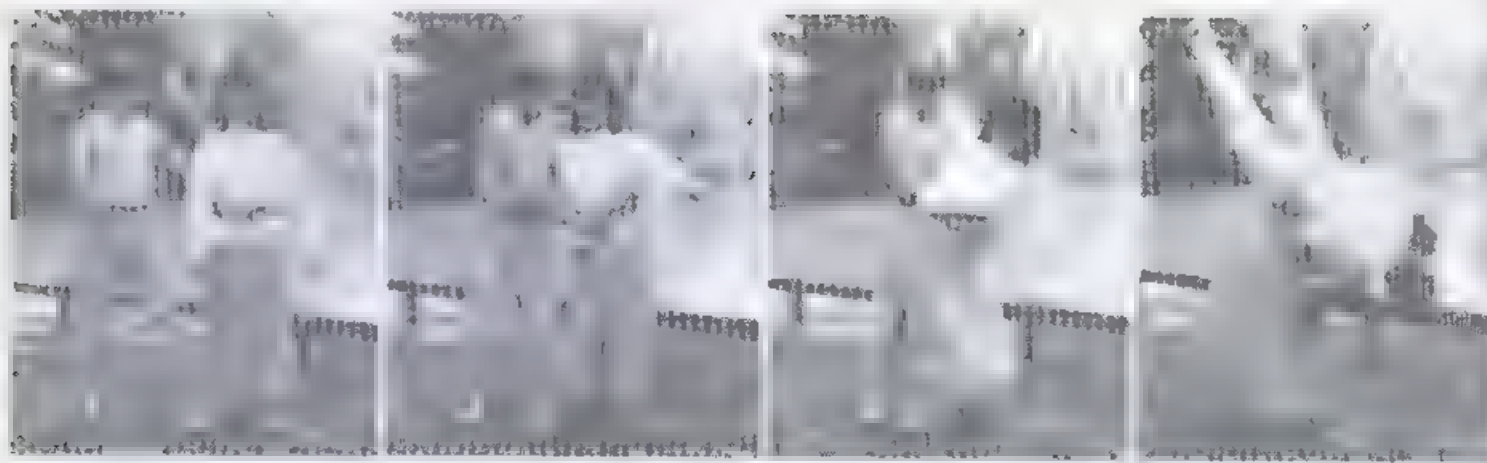
APPLICATION EN DEFENSES FEMININES

Démonstration par Mademoiselle Angela
ALFANO CN 2ème dan de Nihon Tai-Jitsu



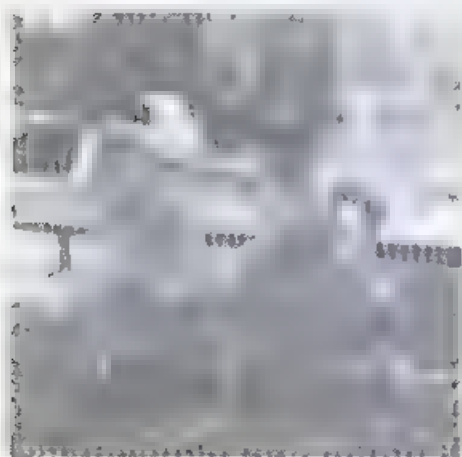
TENTATIVE D'ENCERCLEMENT LATERALE

RIPOSTE : projection de hanche



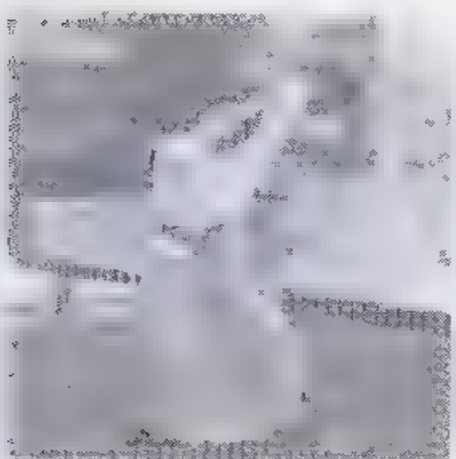
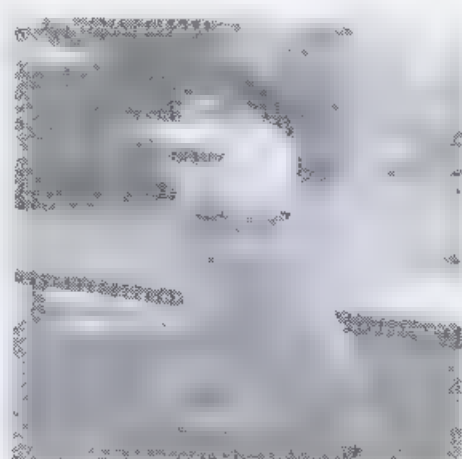
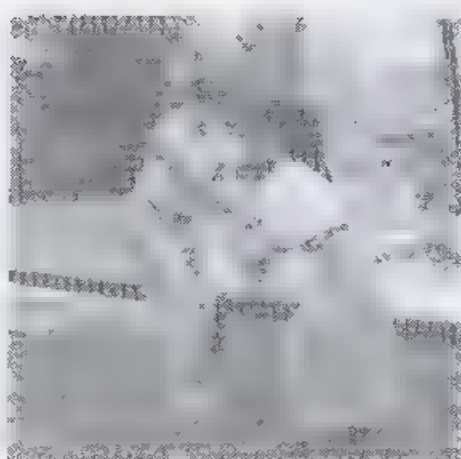
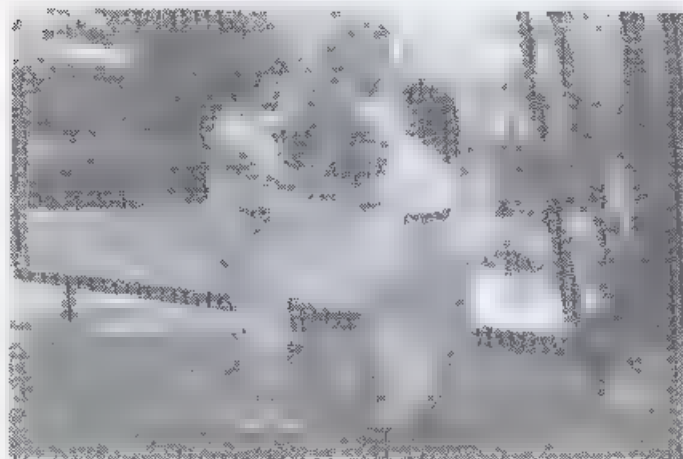
UNSEI HIMEJI

RIPOSTE : clé de bras et atemi



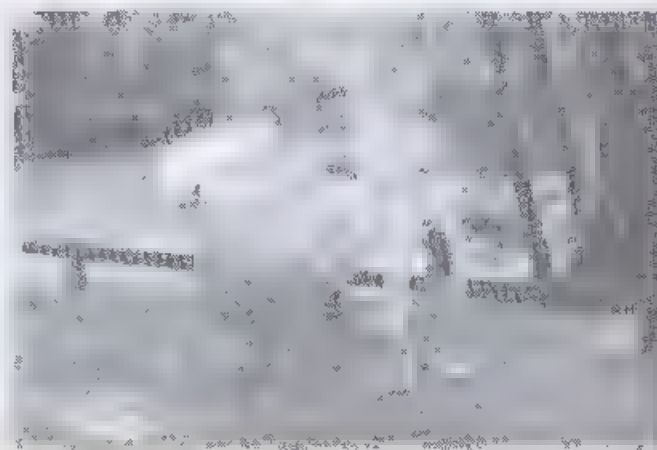
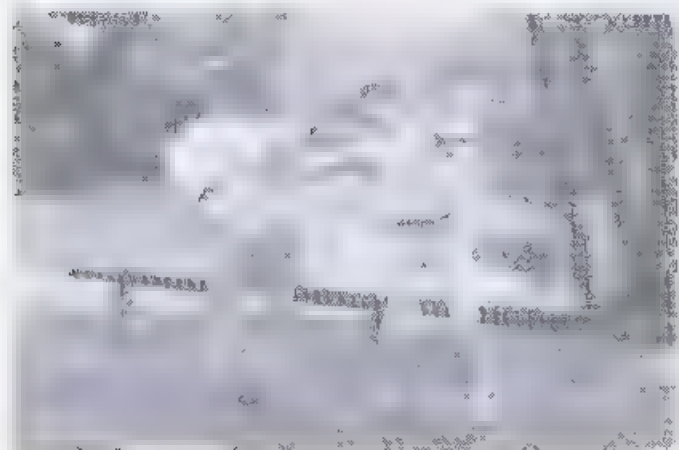
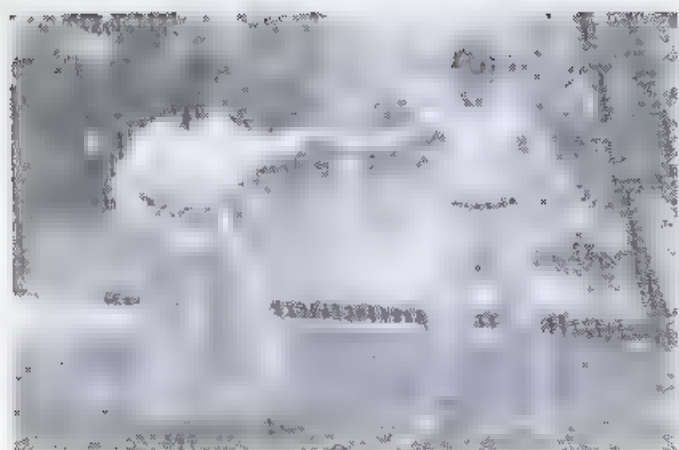
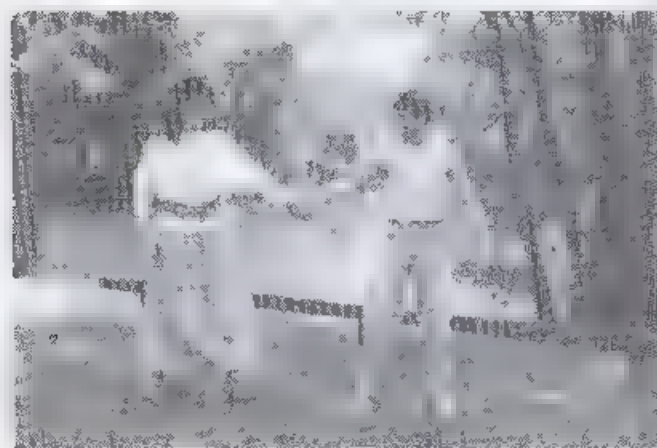
SAISIE DE MANCHE ET RETIEN AU VISAGE

RIPOSTE : - enroulement du bras
- clé et atemi à la gorge



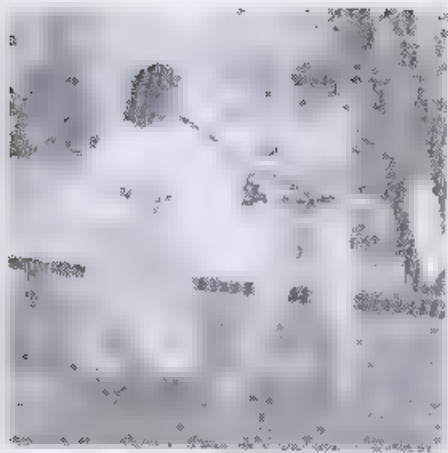
SAISIE LITERALE DU POIGNE

RIPOSTE : aterni et projection



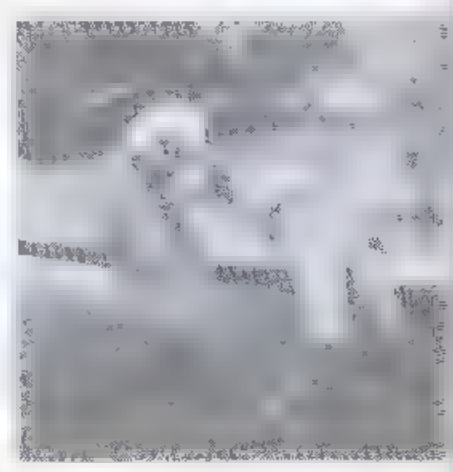
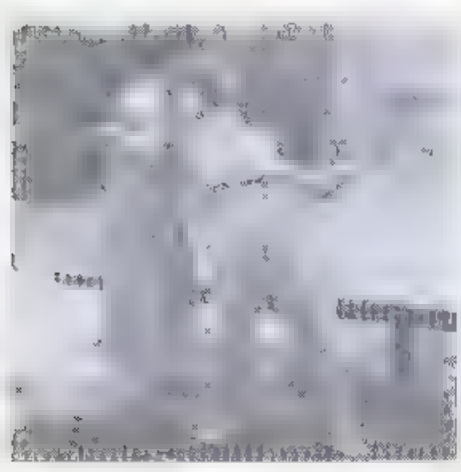
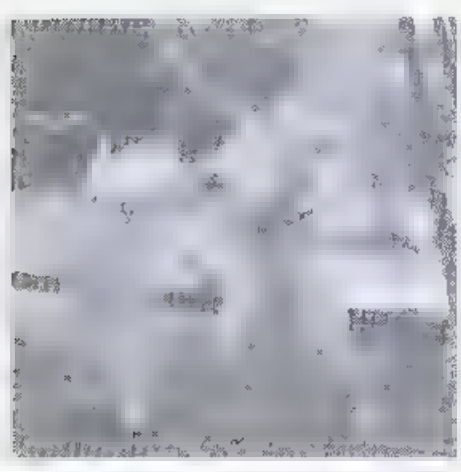
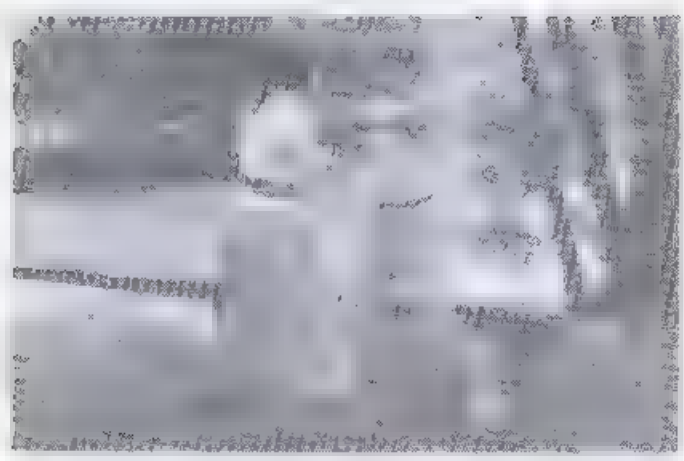
ATTAQUE LATÉRALE

RIPOSTE : clé dans le dos et atemi



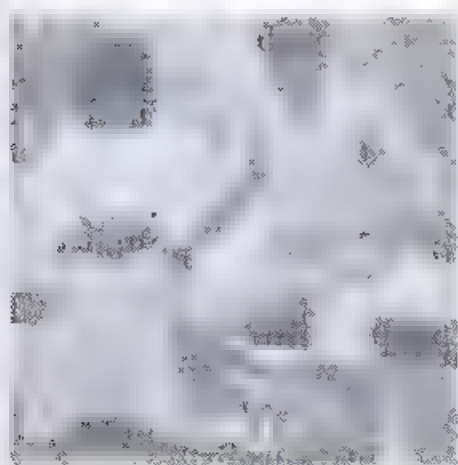
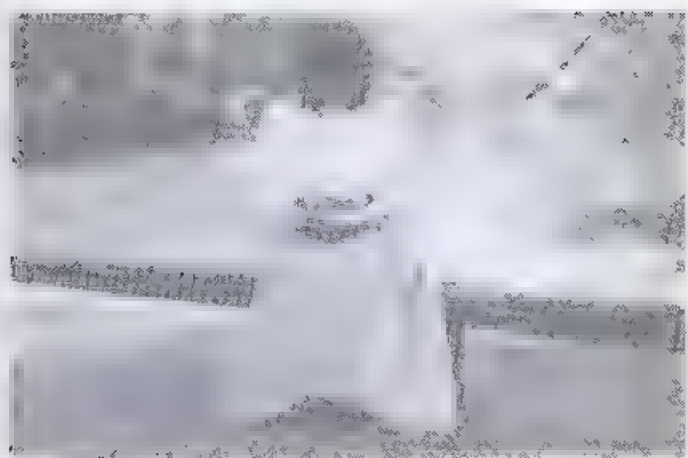
LES CLÉS DE L'INCELMIST

RIPOSTE : clé de coude



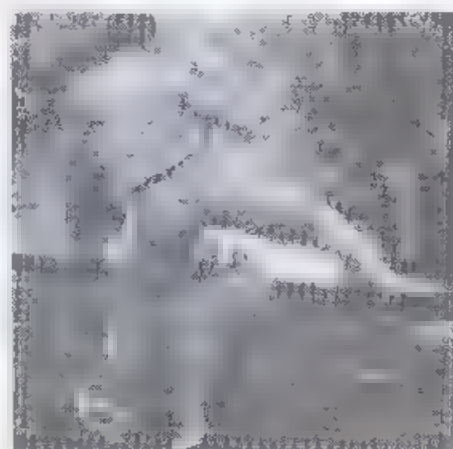
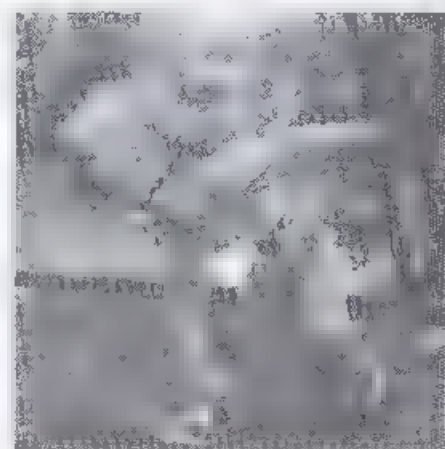
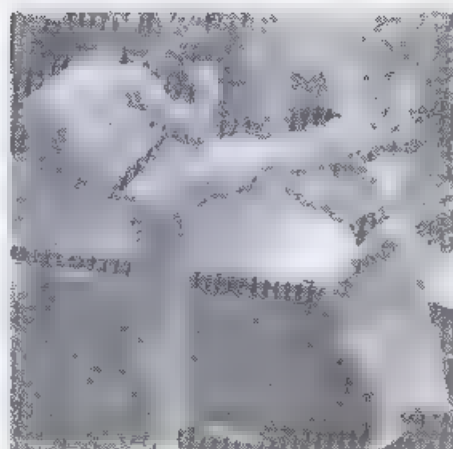
TENTATIVE "D'APPROCHE"

RIPOSTE : clé de bras



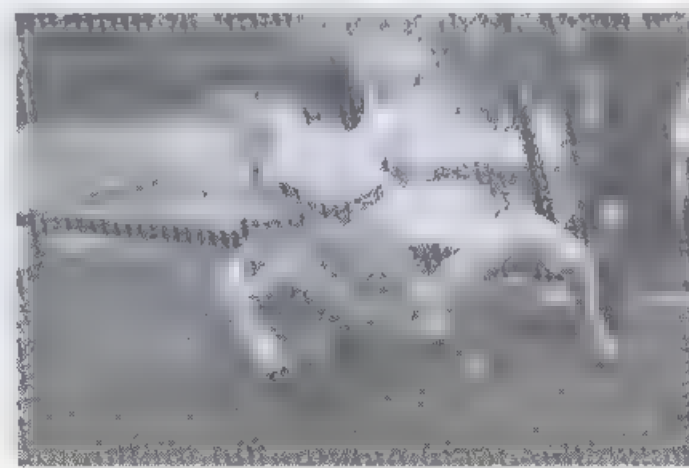
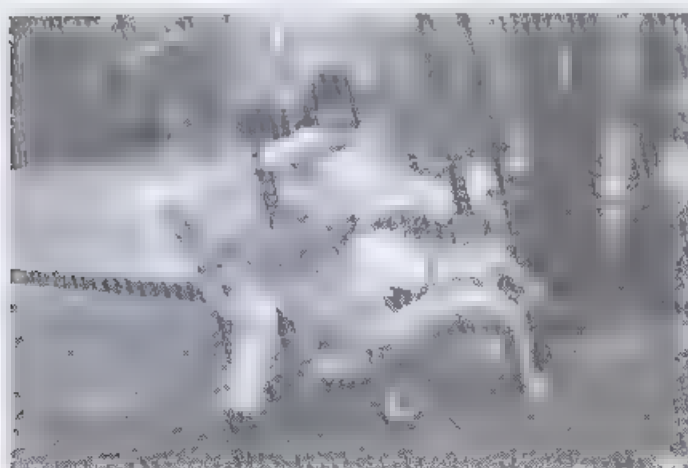
COUP DE PIED CIRCULAIRE

RIPOSTE : renversement et atemi



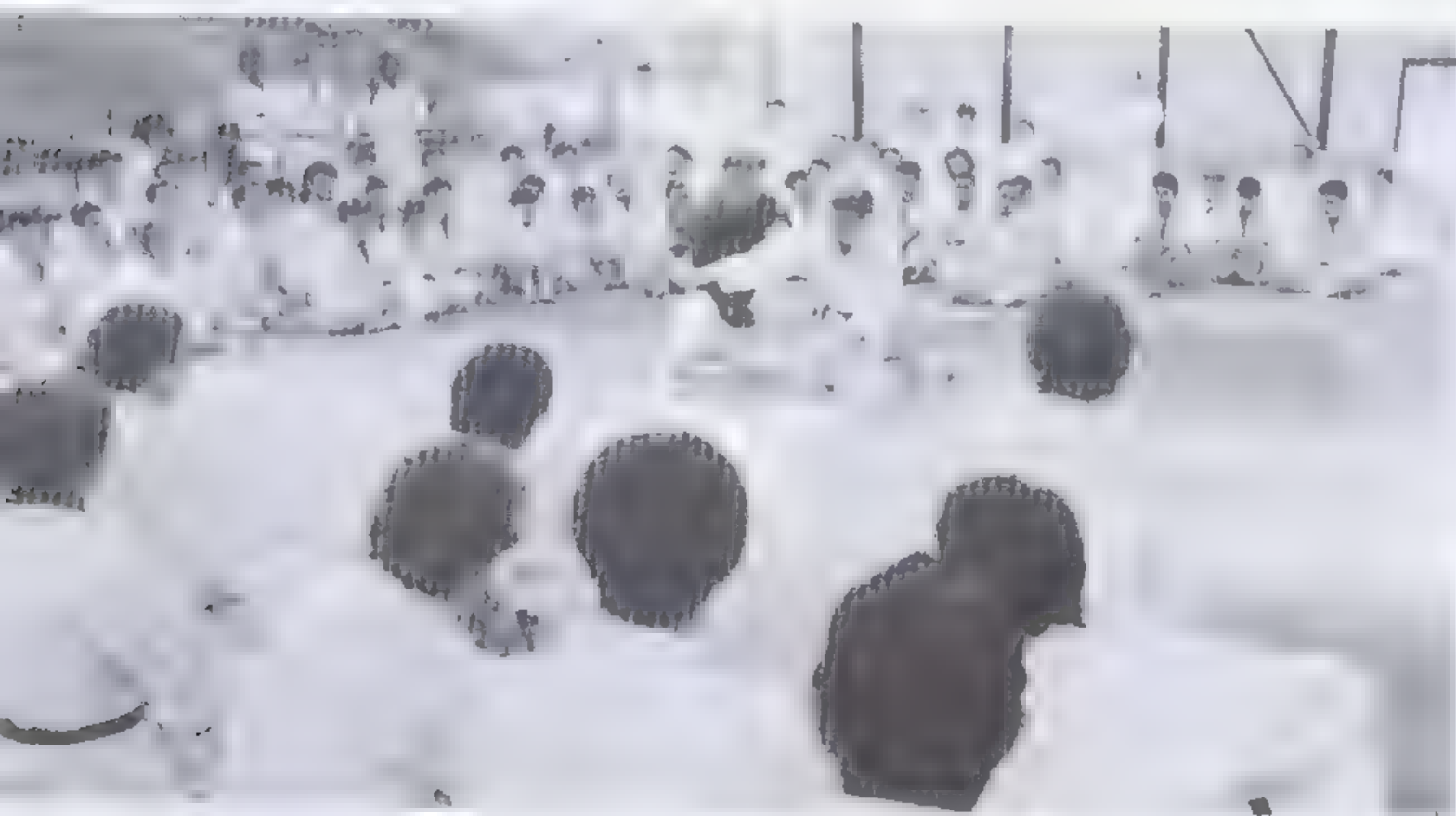
CONTRE DEUX AGRESSEURS

RIPOSTE : atemi et clé sur le genou



ETUDE DU JU NI NO KATA

au dojo régional FFJDA de Bretagne



Maître MOCHIZUKI Minoru, 10ème Dan et Roland HERNAEZ au Japon



KATA

"Formes traditionnelles"

- Yori No Kata
- Ju Ni No Kata



Maître YAMAGUSHI 9e dan

YORI NO KATA

KATA

des enchaînements et contres

Très ancien KATA faisant partie de l'enseignement japonais du NIHON JU-JITSU et particulièrement de l'Ecole du Maître MINORU MOCHIZUKI, le YORI NO KATA (littéralement forme supérieure) se pratiquait autrefois en armure d'où les gestes lents et solennels.

Par sa conception, la notion de Tori (celui qui agit positivement) et de Uke (celui qui provoque l'attaque) disparaît. Cependant, pour faciliter l'étude, conventionnellement, le démonstrateur veste foncée sera appelé Tori. Les 10 techniques qui le composent sont simples et ce Kata est très spectaculaire, il est au programme ainsi que le JU NI NO KATA des examens du NIHON JU-JITSU et du NIHON TAI JITSU.



YORI NO KATA

PRESENTATION ET SALUT

Les deux partenaires sont distants de 6 mètres.

Ils pivotent vers le Joseki (place d'honneur) et saluent.

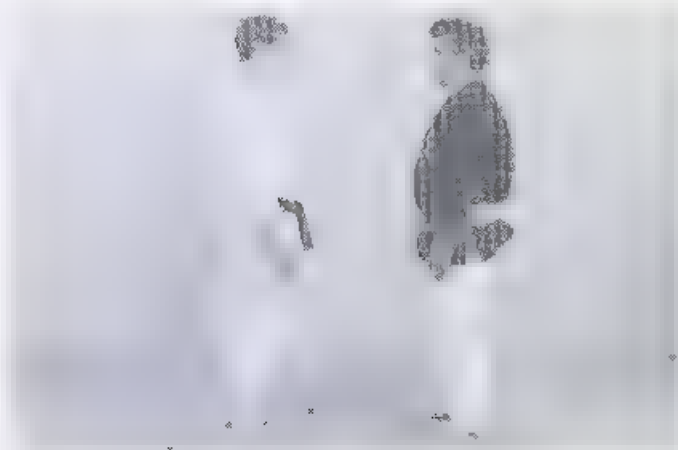
Puis, ils se refont face et se saluent.

Ils avancent tous deux du pied gauche...

...ils réunissent les pieds et marquent un instant d'arrêt.



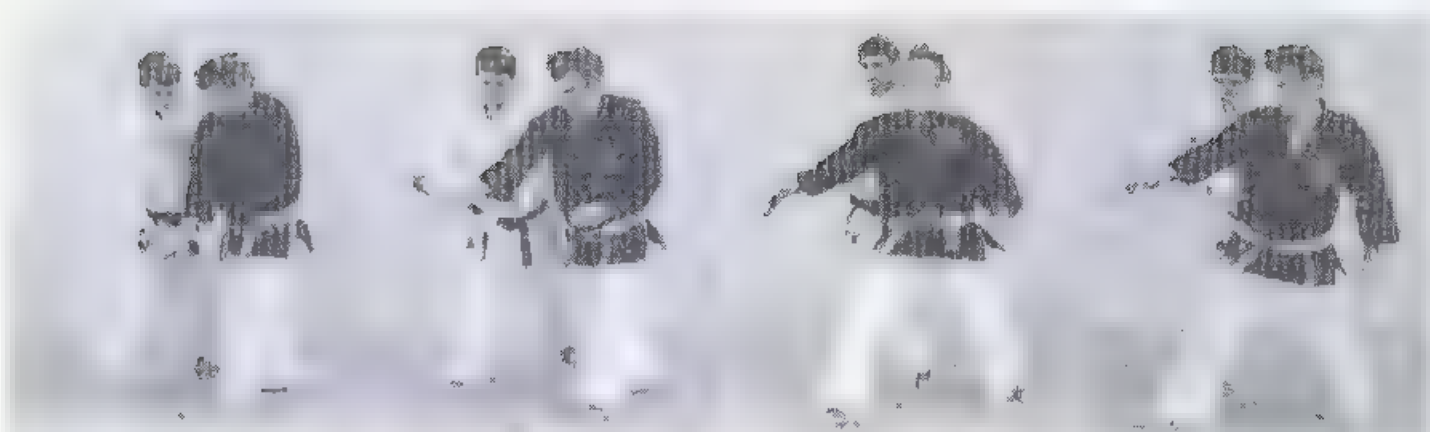
Tori et Uke écartent les pieds, le gauche d'abord (ouverture du Kata). Ils s'approchent l'un de l'autre.



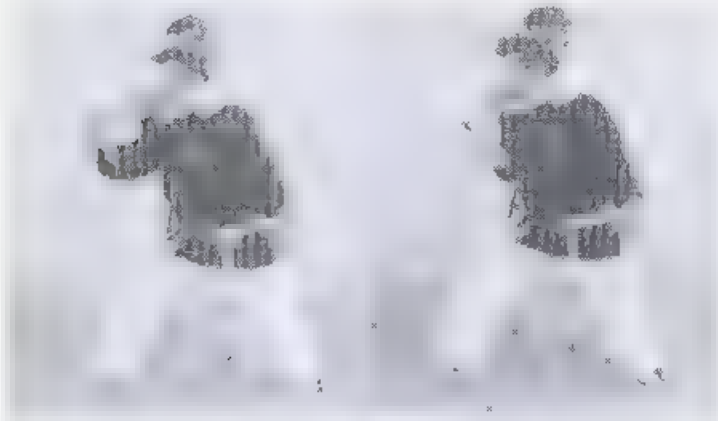
En temps d'arrêt, puis Tori saisit les revers de Uke après avoir avancé le pied gauche. À noter la position de chaque bras ouverts



Tori saisit les deux revers de Uke puis les fait passer dans sa main gauche, arme son bras vers le haut pour frapper (du poing ou en shuto). Tori frappe, Uke bloque et avance son pied gauche...



Uke tire sur le bras, passe derrière Tori et l'etrangle avec son avant bras gauche



Tori ramene son coude droit au corps



avance le pied droit a droite



et passe sous le bras adverse



Contre en clé de poignet intérieure et fait reculer Uke de deux petits pas.



A NOTER la position des jambes



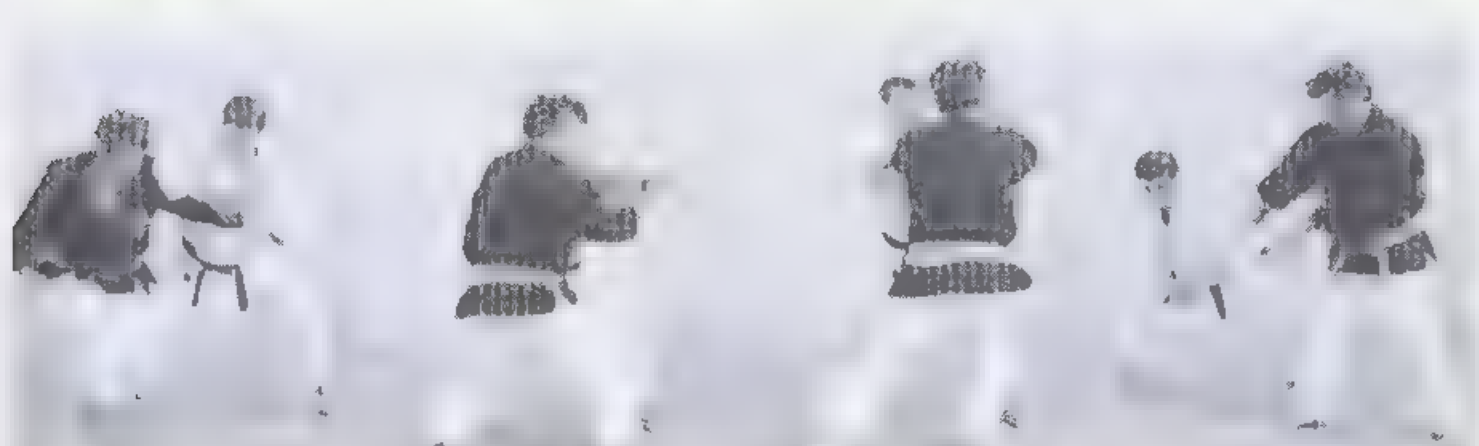
Tori essaie de projeter Uke vers avant. Ils avancent tous deux d'un grand pas.



Uke contre par une clé de bras sous l'aisselle



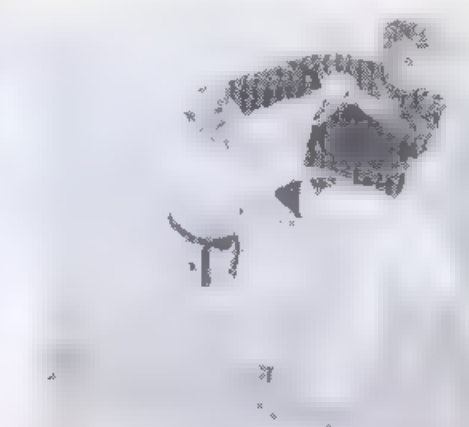
Remarque: Uke ne déplace pas sa jambe droite devant Tor



Tori avance son pied droit, soulève le coude et exécute un grand Te Sabaki pour se retrouver à la gauche de Uke en position de clé de bras tendu (ROBUSE)



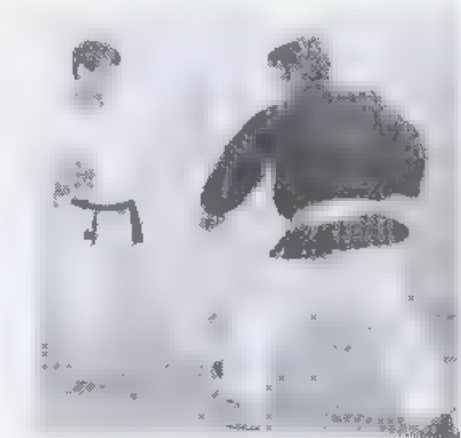
Uke avance sa jambe gauche derrière Tori, remonte son bras en le fléchissant et soulève avec son bras droit la jambe droite adverse.

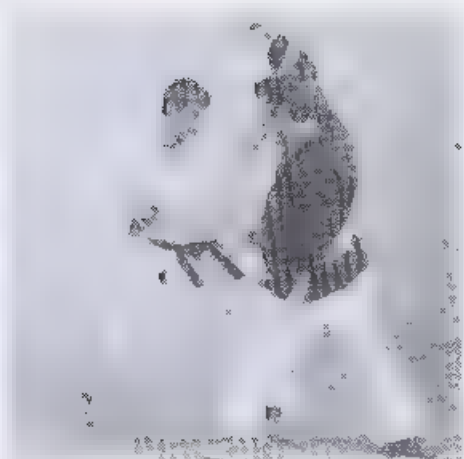


Tori réagit au début de projection en soulevant sa jambe droite et en poussant sur le visage de Uke avec sa main droite ou son avant bras.

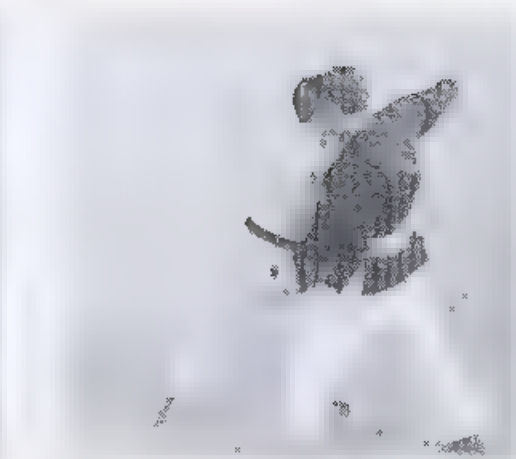


Sur l'élan, Tori se retrouve en opposition et en garde à gauche.

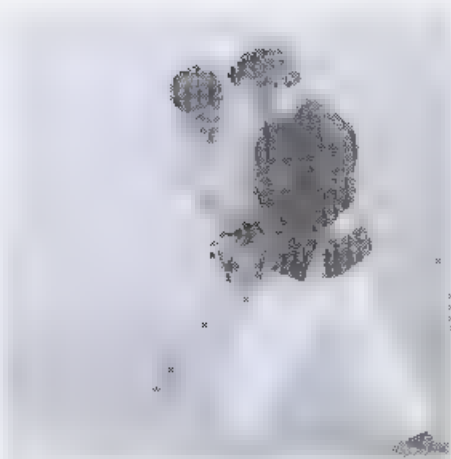




Tori attaque d'un coup de poing horizontal au visage (Gyaku Tsuki).



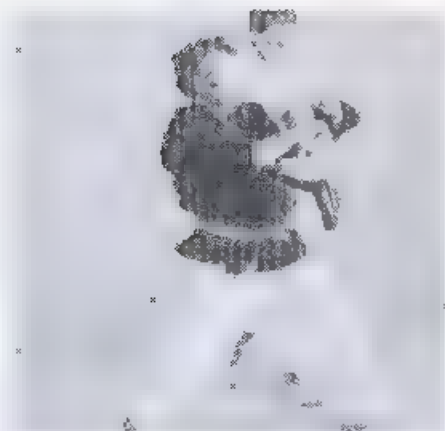
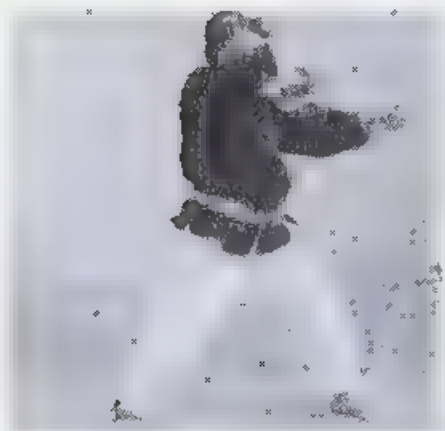
U ke bloque avec son bras gauche puis rabat le bras droit de Tori



Il effectue un pivot pour se retrouver à l'extérieur et débute une projection par enroulement du bras (SHIO NAGL).



Tori, pour soulager la prise, s'appuie sur l'épaule de U ke et souleve sa jambe gauche pour pivoter.

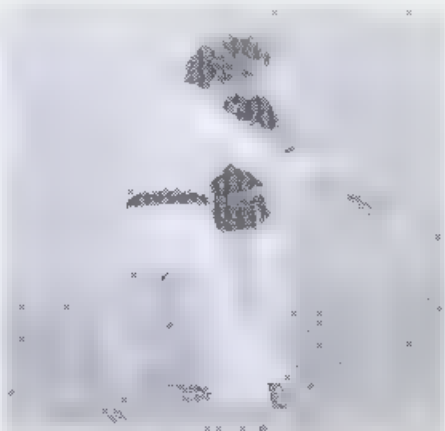


Pivot complet de Tori et contre en cle de bras (TEMBIM)

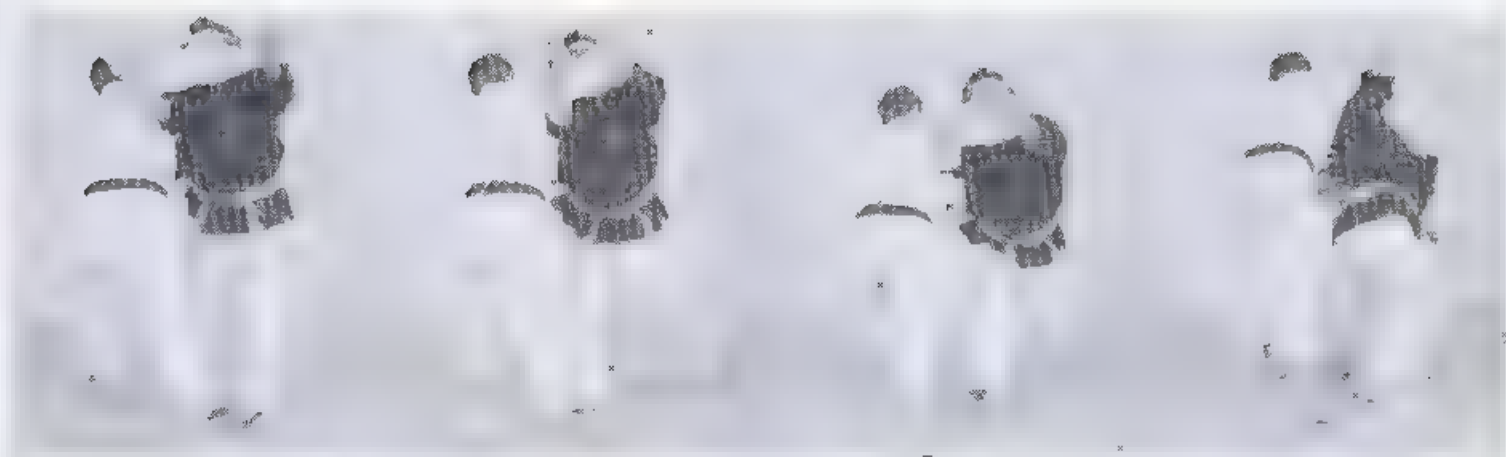
TEMBIM



Uke résiste en appuyant avec sa main gauche dans le creux de son coude puis il avance pour se retrouver à droite de Tori.

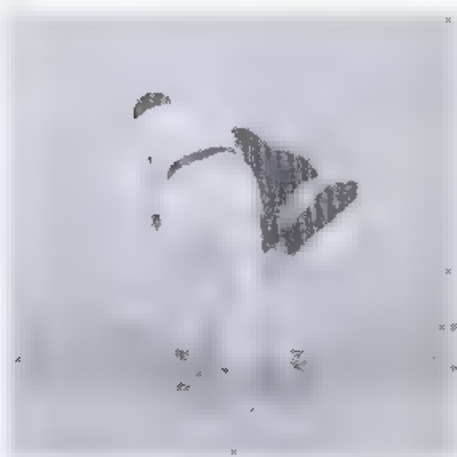


Il essaie de se projeter en arrière par poussée du bras droit au cou et de la main gauche dans le dos.



Torii recule la jambe gauche, lève les deux bras qui bloquent le coude adverse

et, en continuant la rotation



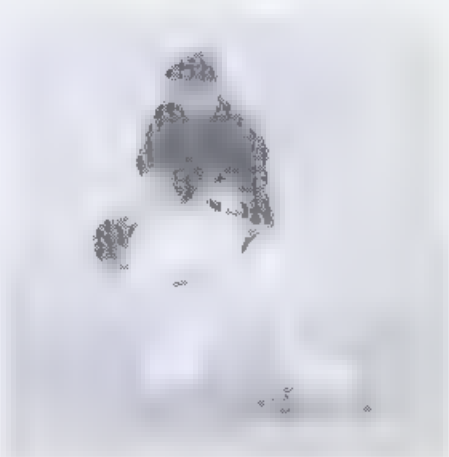
passe sous le bras droit



Torii porte une cle de bras technique dans le dos



Uke s'accroupit, avance le pied gauche et pose la main gauche au sol





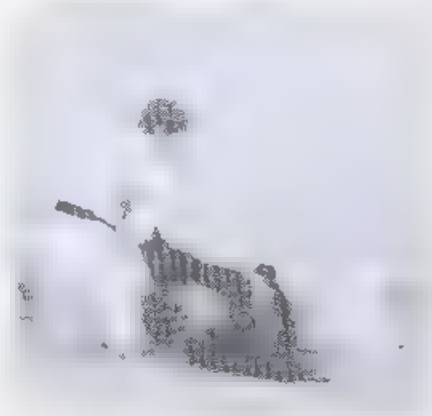
Uke place son pied gauche à l'intérieur des pieds de Tori. Sa main gauche se place derrière le genou...



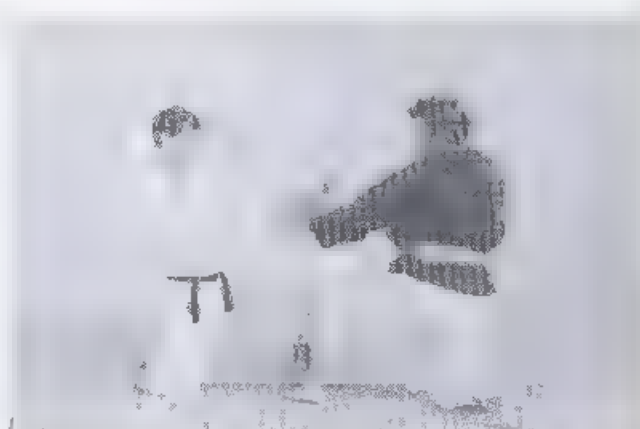
Sa main droite a la manche. La position est celle de KATA GURUMA



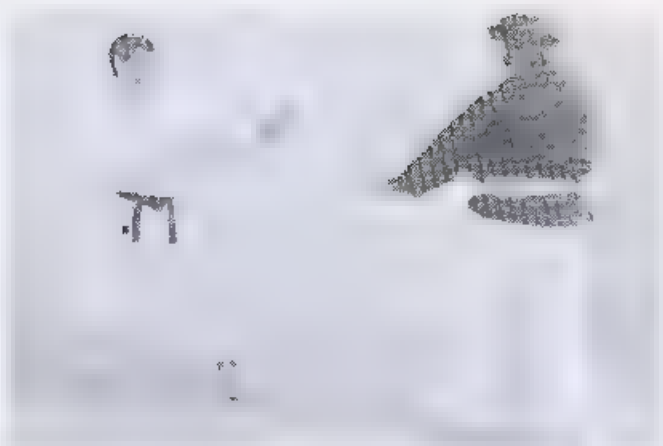
Uke tire avec sa main droite, le souleve avec la gauche et projette Tori vers la droite



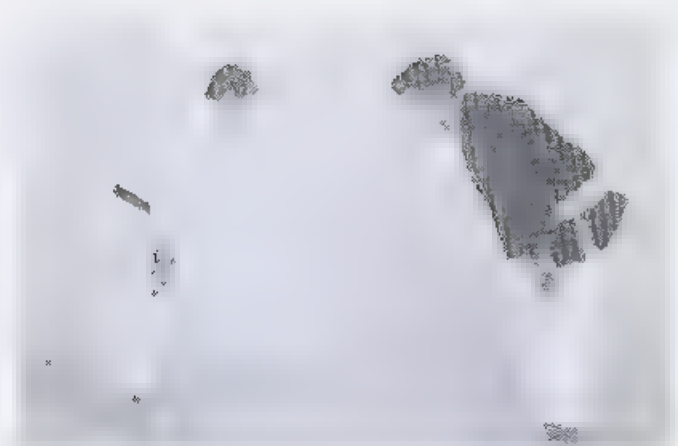
Après la chute, les deux partenaires se retrouvent genou droit au sol en garde et marquent la position.



Ils pivotent sur le genou pour avancer le pied gauche, toujours en garde.



Tori et Uke se relevent puis s'e oignent en déplaçant d'abord le pied droit.



Ils se sa uent debout



...puis sa uent le JOSEKI de face



Maître MINORU MOCHIZUKI 10^e dan,
élève direct des Maîtres JIGORO KANO créateur du Judo
et MORIHEI UESHIIBA créateur de l'Aïkido

JU NI NO KATA KATA des 12 techniques

Cette forme traditionnelle rappelle le KIME NO KATA (formes de décision) créé au XVème siècle.

Ce KATA est composé de 12 mouvements (JU NI voulant dire 12), 3 agenouillés et 9 debout. Chaque technique est exécutée une fois au ralenti, puis à vitesse normale.

Le JU NI NO KATA fait parti officiellement de la méthode du NIHON JU-JITSU de l'I.M.A.F..



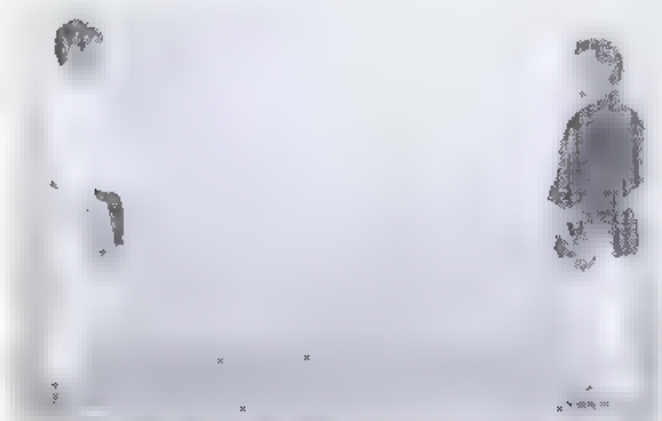
PRELIMINAIRES

NOTA BENE

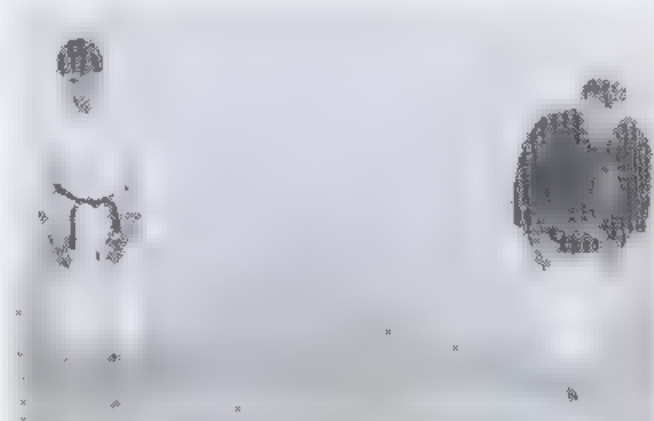
Au Japon, dans certaines écoles, l'exécution de ce Kata est parfois un peu différente en ce qui concerne l'ordre des techniques.

En règle générale, il est conseillé de suivre le déroulement tel qu'il est décrit dans cet ouvrage, les attaques étant classées de manière logique

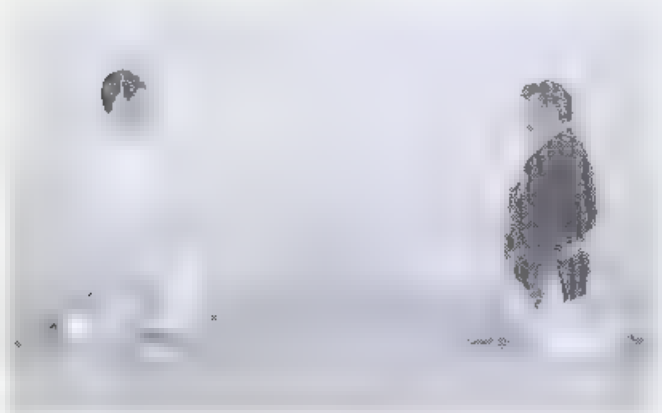
PRESENTATION ET SALUT



Tori et Uke se présentent à trois mètres l'un de l'autre.



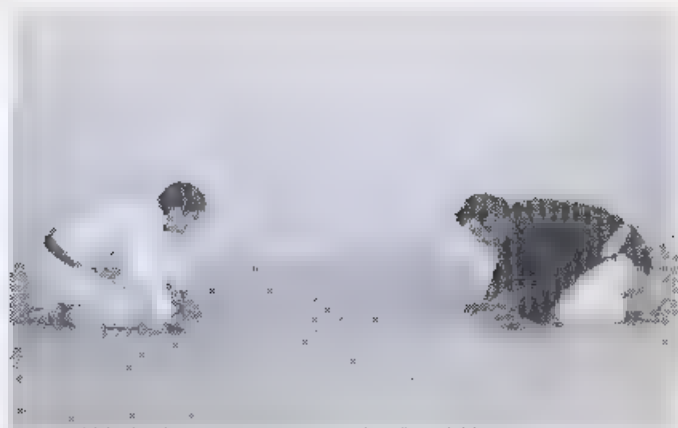
Ils font face vers la place d'honneur (JOSEKI ou KAMIZA) et saluent debout, mains sur les cuisses.



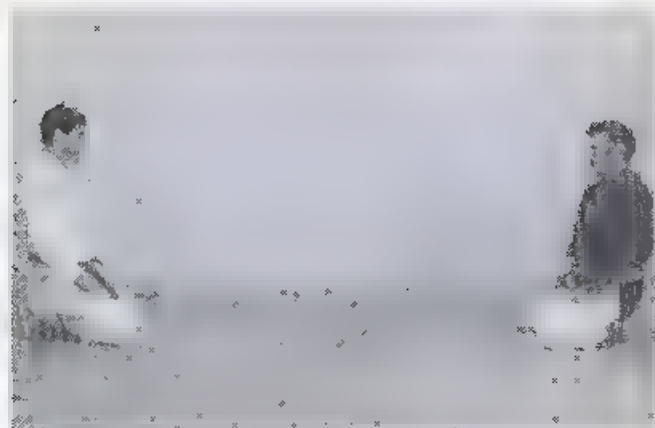
Se tournant l'un vers l'autre et après un instant d'immobilité, ils se saluent à leur tour.



Genou gauche au sol d'abord, puis genou droit. Les pieds se mettent en extension; le buste est droit, mains sur les cuisses.



Pose des mains au sol, doigts légèrement vers l'intérieur. Salut en regardant le partenaire.



Les deux partenaires se redressent, gardent quelques secondes la position et se relèvent pour se rapprocher.



A un mètre, ils se remettent à genoux et sont prêts à commencer le Kata.



Manière de se rapprocher à genoux

1ère TECHNIQUE

SAISIE DES POIGNETS EN BLOQUANT

RIPOSTE : atemi et clé (immobilisation)



Uke se redresse en fléchissant ses pieds, prend les poignets pour bloquer son "adversaire"



Tori se redresse de la même manière, écarte ses bras latéralement et vers l'arrière.



Atemi du pied droit au bas-ventre puis contrôle du bras droit de Uke.



Le pouce gauche passe sous le poignet tandis que la main droite vient coiffer par dessus sa main droite.





La main gauche qui s'est libérée
pousse son bras au dessus du coude,
la main droite en torsion tire



Le genou gauche se place entre les mains et fait pression sur le coude La
torsion du poignet doit continuer jusqu'à l'abandon. Uke trappe.



Les 2 partenaires se repla-
cent dans l'axe du Kata et
toujours de profil par rapport
à la place d'honneur.

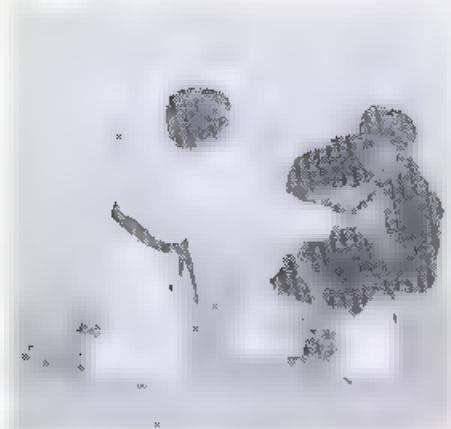
2ème TECHNIQUE

SAISIE DE REVERS ET MENACE DU POING GAUCHE

RIPOSTE : clé de poignet (Kote Gaeshi)



Tori pivote vers sa gauche. Il frappe, du poing droit vertical, le menton de Uke et commence la torsion du poignet droit.

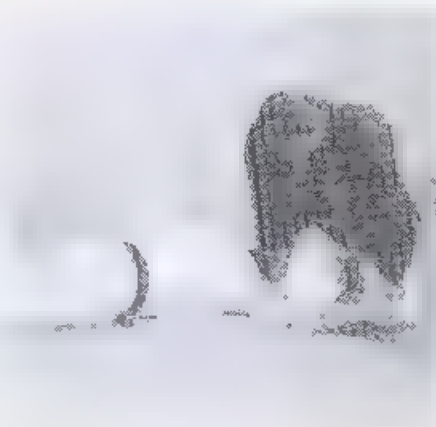


Puis sa main droite coiffe à son tour la saisie adverse



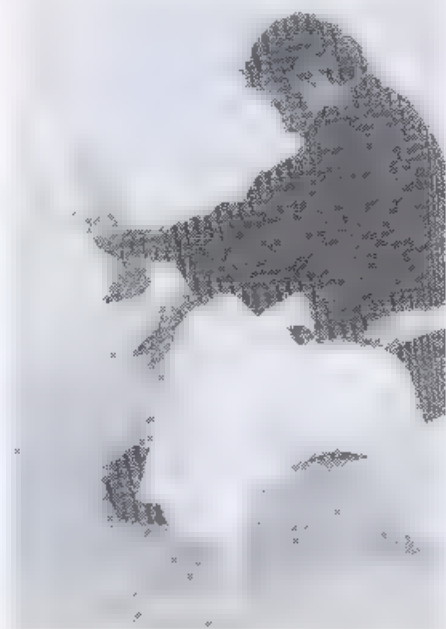
La rotation, puis la douleur font chuter Uke sur le dos. Tori avec sa main droite ouverte, pousse vers le haut force le bras.

VARIANTE autorisée, poussée de la main droite sur la mâchoire gauche de Uke après un atemi en sabre (SHUTO).



Uke se retrouve à plat ventre.

Clé sur le poignet et écrasement du coude avec le genou droit.



Détail de la clé

3ème TECHNIQUE

ATTAQUE DU POING DROIT HORIZONTAL À LA POITRINE

RIPOSTE : clé de bras (Waki Gatame)



Tori s'efface vers sa droite en levant et déplaçant la genou droit. Il contrôle le bras de Uke avec son bras gauche et frappe du poing vertical le visage adverse.



Après l'a.emi, la main droite saisit le poignet droit, le relève et force, vers le bas, le coude adverse.



Léger déplacement vers la droite (pied droit, genou gauche). Uke abandonne



Reprise de la position agenouillée.



Après trois secondes. Tori et Uke se relèvent, genou droit d'abord

4ème TECHNIQUE

COUP DE POING HORIZONTAL

RIPOSTE : clé de bras sous l'aisselle (Waki gatame)

A NOTER la position de départ
que l'on va retrouver dans la plu-
part des mouvements.
Torii en garde à droite
Uke en garde à gauche



Exactement la même défense que précède mment au sol



Uke subit la clé et abandonne en frappant sur sa cuisse

5ème TECHNIQUE

ATTAQUE COUP DE POING HORIZONTAL

RIPOSTE : projection (Irimi-Nage) et clé de bras au sol

Même attaque que pour la 4ème technique. Tori esquive en absorbant l'attaque avec ses bras (il s'agit plus d'un contrôle que d'un blocage). Il pivote vers sa droite. Son bras droit enveloppe le cou, puis sa main gauche pousse à la hauteur de la ceinture.



L'action conjuguée des deux bras en sens opposé et l'avancée du corps projettent Uke sur le dos.



Tori suit au sol et place ses jambes en triangle (jambe gauche par dessus).



A NOTER la position de la main droite de Uke qui subit la clé par hyperextension du coude (SANKAKU JIME GAIRAME)

6ème TECHNIQUE

ATTAQUE EN SABRE DE MAIN HAUT (SHOMEN UCHI)

RIPOSTE : clé de poignet (Nikyo)



Tori bloque l'attaque en s'effaçant légèrement à gauche.



Uke réagit en saisissant le poignet. Il se fonce encore, contre la main droite de Tori en reprenant son poignet. Il s'aide avec la main droite de Tori et le descend, sa main gauche par dessus et force sur la saisie vers le bas et vers sa droite.



L'attaque oblige Uke à tomber à genoux et à abandonner.



Déplacement pour retrouver la place et la position initiales.

7ème TECHNIQUE

ATTAQUE HAUTE EN SABRE VERS L'INTERIEUR (YOKOMEN UCHI)

RIPOSTE : projection par enroulement du bras (Shio-Nage)



Tori esquive à l'intérieur, en pivotant légèrement sur son pied droit. Contrôle de l'attaque avec les deux mains.



Tori avance d'un grand pas du pied gauche, tire sur le bras droit de Uke, pivote vers sa droite en passant sous le bras, après avoir porté un atemi au visage.



Tori continue la flexion du poignet jusqu'au sol où il pose son genou droit.



U'ke abandonne sur la cle

8eme TECHNIQUE

ATTAQUE HAUTE EN SABRE VERS L'INTERIEUR (YOKOMEN UCHI)

RIPOSTE : projection par extension du bras pris en clé
(Tembin Nage)



Tori contrôle l'attaque en s'effaçant vers l'intérieur, saisit le poignet de Uke avec sa main gauche et frappe au visage du poing droit



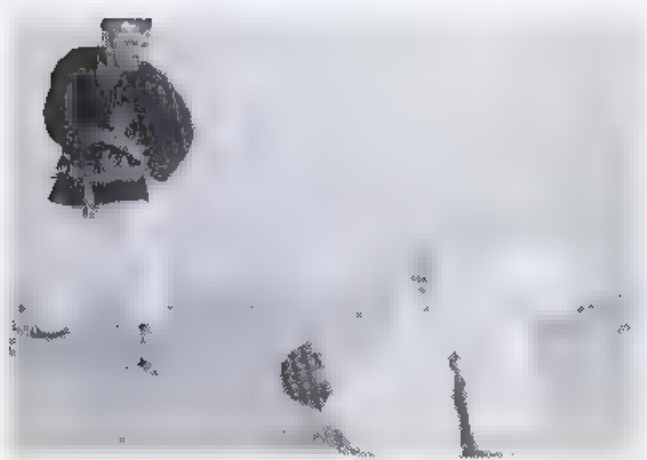
Pivotant vers l'extérieur, Tori tire sur le bras de Uke puis passant sous le coude avec son bras gauche provoque la clé.



Il ramène sa main gauche sur la droite



Engage le corps devant l'adversaire et le projette vers l'avant, légèrement latéralement



U ke se relève directement



De.a.l de ra cle

9ème TECHNIQUE

TENTATIVE D'ENCERCLEMENT DE FACE

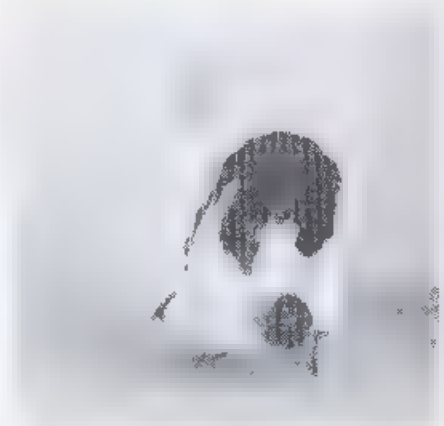
RIPOSTE : clé de bras et projection d'épaule en réaction
(Ippon Seoi Nage)



Tori contrôle l'attaque et enveloppe avec son bras gauche le bras droit de Uke. La main droite vient s'appuyer sur l'épaule droite et la main gauche verrouille la prise.



Pour résister sur la clé, Uke se met sur la pointe des pieds et recule de 2 petits pas.



Fort surt, puis pivote sur le pied droit et entraîne en mouvement d'épaule.

10ème TECHNIQUE

TENTATIVE D'ENCERCLEMENT PAR L'ARRIÈRE

RIPOSTE : projection épaule-bras (Tai-Otoshi)



Tori avance suiv. par Uke



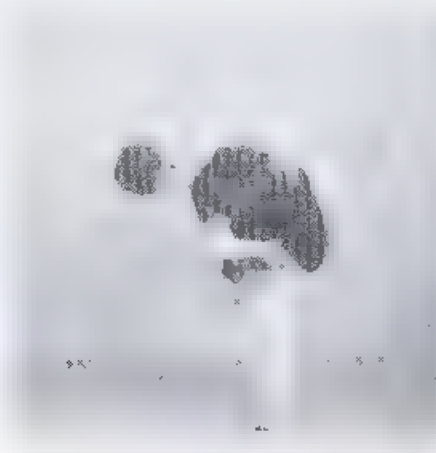
Au moment de l'encerclement, il écarte les bras des-
cent sur les jambes et se déplace vers la gauche



La main gauche de Tori saisit
le poignet droit de Uke, tandis
que le bras droit, fléchi, s'en-
gage sous le coude la main
côté intérieur de la manche.



Le corps se déplace vers la droite...



... et Tori projette Uke en barrant avec sa jambe droite fléchie la jambe droite
de l'adversaire



11ème TECHNIQUE

SAISIE DE MANCHE

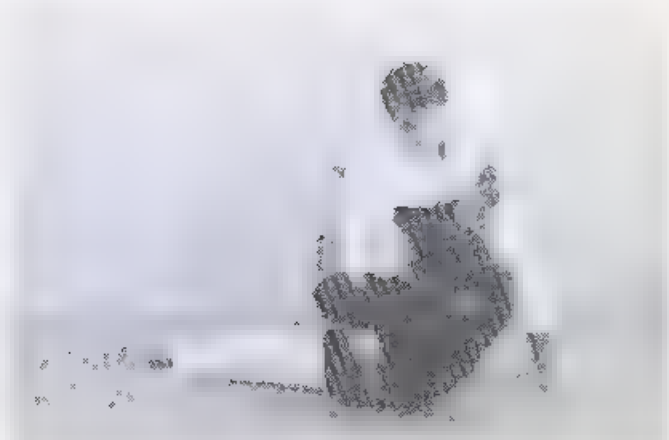
RIPOSTE : sutemi latéral (Yoko Wakare)



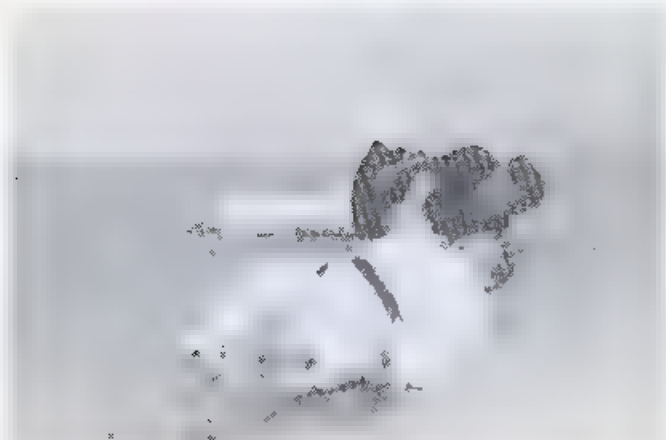
Tori enveloppe le bras droit de Uke avec son bras gauche par l'extérieur



Après un atemi au visage du poing droit, il place sa main droite sous l'aisselle droite adverse et lance sa jambe droite en barrage devant Uke



Traction du bras gauche poussée de la main droite barrage.



Uke chute par dessus Tori qui garde un instant la position.

A NOTER la manière dont
Tori place ses jambes au
moment de la chute de Uke.



12ème TECHNIQUE

SAISIE DE MANCHE ET COUP DE POING CIRCULAIRE DU GAUCHE

RIPOSTE : projection d'épaule



Tori contrôle le bras droit de Uke avec sa main gauche mais par l'intérieur



Parade du coup de poing circulaire, avec le bras droit



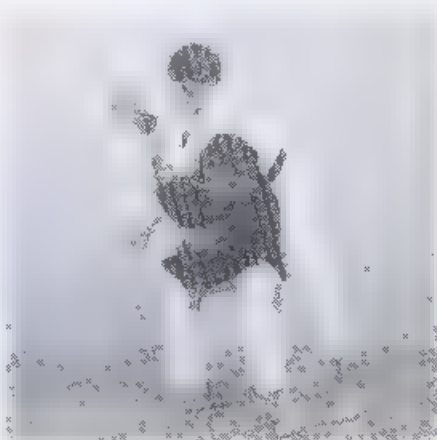
...puis en continuant l'action du bras, Tori guide le bras attaquant et se déplace vers la gauche...

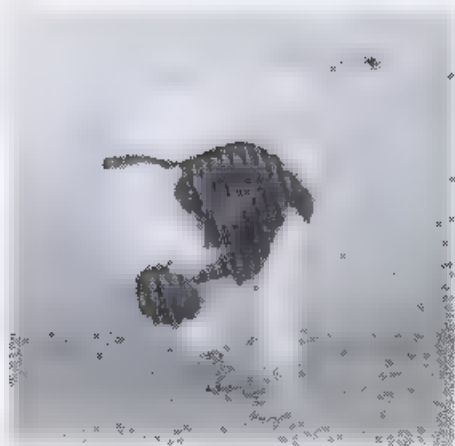


...le place en position.



de projection d'épaule.





Projection



et chute.



Cette technique termine le Kata. Les deux partenaires s'écartent légèrement, se saluent puis saluent le Juseki, en procédant comme indiqué pour le début du Kata.

JU-JITSU POUR LES JEUNES

Le Ju Jitsu passionne les jeunes. Notre expérience personnelle comme professeur au BUDO-KAN de Rueil Malmaison le prouve. En effet, une centaine d'enfants de 6 à 14 ans étudient la Seif Défense avec enthousiasme. Leurs progrès font plaisir à voir ainsi que leur assidue aux cours. Leur progression bien entendu diffère de celle des adultes, en particulier les clés de poignet ne sont pas étudiées ainsi que certaines formes d'attaques et de défenses dangereuses. L'apprentissage des atemi ainsi que de nombreuses projections compense cela. Par ailleurs, il a été mis au point quelques KATA très simples pouvant se pratiquer seul ou à deux, de même qu'une forme jouée, baptisée le 'Combat les Samourai'.

A partir de 14 ans, les adolescents peuvent être intégrés au cours des 'Grands' sans aucun problème. Nous rappelons que le Ju Jitsu est une discipline sans danger et que bien encadré le jeune adepte trouvera une source d'enrichissement et améliorera ses qualités naturelles.



Roland HERNAEZ et les jeunes Taï-Jitsuka Bretons.



Maître SATO dirigeant les jeunes à Rueil-Malmaison.



Roland HERNAEZ et ses élèves de la section des jeunes du Dojo de Rueil-Malmaison "Le BUDOKAN"



Maître MASAFUMI SUZUKI remettant à l'auteur l'ordre du
SEIBUKAN (All Japon Budo Fédération)

Sommaire

Roland HERNAEZ	6
Hommage et dédicace	9
Préface	13
L'esprit du Budo	15
Le Ju-Jitsu: des origines au XXème siècle	21
Glossaire	29
Plan d'étude	32
Progression	33
Lexique de base - Les niveaux	34
Programme d'étude	36
Les grands principes	38
Les gardes	40
Les effacements	44
Les parades	50
1^{er} NIVEAU DÉBUTANT :	
I - Dégagements éducatifs et saisies	58
II - Défenses-contre attaques de face	74
III- Défenses-contre attaques arrière	86
2^e NIVEAU	
I - Défenses-contre attaques de face	92
II - Défenses-contre attaques latérales	116
III- Défenses-contre attaques arrière	226
3^e NIVEAU	
I - Défenses au sol	138
Strangulation de base	158
II - Défenses contre atemi	162
Idées d'enchaînements	188
4^e NIVEAU ceinture marron et ceinture noire	
I - Défenses de face	197
II - Défenses latérales	217
III- Défenses arrière	222
IV- Défenses contre armes	234
Applications féminines	254
KATA	264
Ju-Jitsu pour les jeunes	298



LYONNAIS
STÉPHANOS
ARIS-MARTIAUX
Pti
Cr